Pani domu

Miesięcznik. Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego



Wawel — mauzoleum bohaterów i wieszczów polskich. *fot. H. Poddębski*



6

cena zł 1.10



Józef Piłsudski, Pierwszy Marszałek Polski,
Wódz narodu i jego wychowawca,
zmarł dnia 12 maja 1935 roku w pałacu belwederskim w Warszawie.

Orędzie Prezydenta Rzeczypospolitej

DO OBYWATELI RZECZYPOSPOLITEJ.

MARSZAŁEK JÓZEF PIŁSUDSKI ŻYCIE ZAKOŃCZYŁ.

WIELKIM TRUDEM SWEGO ŻYCIA BUDOWAŁ SIŁĘ W NARODZIE, GENJUSZEM UMYSŁU, TWARDYM WYSIŁKIEM WOLI PAŃSTWO WSKRZESIŁ. PROWADZIŁ JE KU ODRODZENIU MOCY WŁASNEJ, KU WYZWOLENIU SIŁ, NA KTÓRYCH PRZYSZŁE LOSY POLSKI SIĘ OPRĄ.

ZA OGROM JEGO PRACY DANEM MU BYŁO OGLĄDAĆ PAŃSTWO NASZE JAKO TWÓR ŻYWY, DO ŻYCIA ZDOLNY, DO ŻYCIA PRZYGOTOWANY, A ARMJĘ NASZĄ — SŁAWĄ ZWYCIĘSKICH SZTANDARÓW OKRYTĄ.

TEN NAJWIĘKSZY NA PRZESTRZENI CAŁEJ NASZEJ HISTORJI CZŁOWIEK Z GŁĘBI DZIEJÓW MINIONYCH MOC SWEGO DUCHA CZERPAŁ, A NADLUDZKIEM WYTĘŻENIEM MYŚLI DROGI PRZYSZŁE ODGADYWAŁ.

NIE SIEBIE TAM JUŻ WIDZIAŁ, BO DAWNO ODCZUWAŁ, ŻE SIŁY JEGO FIZYCZNE OSTATNIE POSUNIĘCIA ZNACZĄ. SZUKAŁ I DO SAMODZIELNEJ PRACY ZAPRAWIAŁ LUDZI, NA KTÓRYCH CIĘŻAR ODPOWIEDZIALNOŚCI SKOLEI MIAŁBY SPOCZĄĆ.

PRZEKAZAŁ NARODOWI DZIEDZICTWO MYŚLI O HONOR I POTĘGĘ PAŃSTWA DBAŁEJ.

TEN JEGO TESTAMENT, NAM ŻYJĄCYM PRZEKAZANY, PRZYJĄĆ I UDŹWIGNĄĆ MAMY.

NIECH ŻAŁOBA I BÓL POGŁĘBIĄ W NAS ZROZUMIENIE NASZEJ — CAŁEGO NARODU — ODPOWIEDZIALNOŚCI PRZED JEGO DUCHEM I PRZED PRZYSZŁEMI POKOLENIAMI.

PREZYDENT RZECZYPOSPOLITEJ

I. MOŚCICKI.

WARSZAWA—ZAMEK, DNIA 12 MAJA 1935 R.

Po śmierci Marszałka

Zgodnie z wolą zmarłego Marszałka Piłsudskiego, serce Jego spoczywać będzie u stóp matki.

Im większy jest człowiek, tem jest skromniejszy i tem większą czuje wdzięczność dla tych, którzy jego duszę kształtowali. Miłość synowska Marszałka Józefa Piłsudskiego znalazła wzruszający, głęboki wyraz w Jego ostatniej woli.

Przez całe życie wspomnienie matki i ideały przez nią przekazane były dla Józefa Piłsudskiego busolą, o czem sam tak mówi:

„Gdy jestem w rozterce z sobą, gdy wszyscy są przeciwko mnie, gdy okoliczności nawet są pozornie wrogie moim zamiarom, wtedy pytam się samego siebie, jakby matka kazała mi w tym wypadku postąpić i czynię to, co uważam za jej prawdopodobne zdanie, za jej wolę, już nie oglądając się na nic".



Marja z Billewiczów Piłsudska, matka Marszałka, przekazała synowi swemu najczystszą miłość Ojczyzny i tradycję bezkompromisowej walki o jej wolność.



Józef Piłsudski, ukochany Wódz, komendant Legjonów.

Nieustępliwy bojownik o niepodległość Polski w okresie Jej niewoli, wielki Wódz zwycięskiej armji, organizator życia narodowego w czasie pokoju, pokoju zwolennik gorący, wybitny wśród współczesnych mąż stanu, sternik nawy państwowej, Józef Piłsudski był wcieleniem i symbolem najszlachetniejszych idei i poczynań całych pokoleń, dla współczesnych zaś wzorem cnót obywatelskich.

Samozaparciem, udręką, nieustannym i niezmierzonym trudem było życie tego największego Polaka, ofiarowane w całości Ojczyźnie.

Przymiotami genjalnego umysłu i wielkiego serca zdobył sobie głęboką, porywającą miłość narodu. Zgon Józefa Piłsudskiego wstrząsnął całą Polską i okrył Ją głęboką żałobą.



W 250-tą rocznicę Odsieczy Wiedeńskiej Marszałek Józef Piłsudski złożył hołd królowi Janowi III. W dwa lata później wrócił w królewskim majestacie do katakumb Wawelskich, aby spocząć na wieki obok bohaterów, dla których od wczesnego dzieciństwa miał cześć.

Lecz im większy odczuliśmy smutek, im cięższą okryli żałobą, tem większa jest odpowiedzialność jaka ciąży na każdym obywatelu polskim — na każdej kobiecie polskiej za wykonanie pozostawionego nam przez Wodza testamentu.

„U bram domostw naszych postawmy warty, byśmy bezcennego kruszcu cnót przez Niego pozostawionych nie uszczuplili, niczego z wielkiego po Nim dziedzictwa nie uronili i byśmy duchowi Jego, troską za życia o losy Polski umęczonego, spokój w wieczności dali". (Z mowy Prezydenta Rzeczypospolitej nad trumną Marszałka).



Marszałek Józef Piłsudski na łożu śmierci.

P A N I   D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 6 | WARSZAWA, Czerwiec 1935 | ROK IX

TREŚĆ ZESZYTU:

Śródmieście czy peryferje?

Halina Mamelokowa

— Mieszkamy w samem centrum miasta, w doskonałym punkcie, to prawda. Ale tak mi już obrzydł ten wieczny stukot i hałas! Ani chwili spokoju! No i spacery z dziećmi, które w pogodny słoneczny dzień wyglądają w tem mieszkaniu jak zwierzątka zamknięte w klatce! Marzę o mieszkaniu na przedmieściu...

— A ja od paru miesięcy mieszkam zdala od śródmieścia. Owszem, bardzo przyjemnie. Dużo słońca, powietrza. Dzieci mają wymarzoną swobodę. Ale tak dużo czasu trzeba na to, aby dostać się do miasta. Jaka pani szczęśliwa: stąd tak blisko do sklepów, do kin i kawiarni. Marzę o tem, aby znów wrócić do miasta!

Takie rozmowy słyszy się dość często. I nietylko rozmowy. Słyszy się o faktach: rodziny, które przed paru laty opuściły śródmieście, teraz spowrotem do niego się przenoszą. Niższa cena mieszkań w starych domach miejskich w porównaniu z wysokością czynszu w nowych przeważnie budynkach na t. zw. „kolonjach" nie jest jedyną przyczyną powrotnej fali przeprowadzkowej. Bodaj najistotniejszym powodem jest nieumiejętność urządzenia sobie życia w nowych warunkach. Nowe warunki różnią się bardzo od tych, do których przyzwyczaiło nas życie w centrum wielkich miast, tem samem stawiają przed nami pewne nowe zagadnienia, wymagają przemyślenia i jakby innego podejścia do organizacji życia domowego. Nieumiejętność zżycia się z mieszkaniem „na kolonji" polega bardzo często na tem, że mieszkańcy nie zdają sobie dostatecznie sprawy z tej różnicy i wnoszą stare zwyczaje w nowe mury.

Do starych zwyczajów należy brak rozgraniczenia pomiędzy miejscem pracy a wypoczynku, pomiędzy czasem pracy a wypoczynku. Trzeba zaznaczyć, że pod słowem „wypoczynek", określanem bardziej nowocześnie jako „wczasy", rozumiemy wszystko, co nie mieści się w ramach pracy zawodowej. Będzie to zarówno — zgodne z zamiłowaniem danej jednostki — studjowanie pewnej gałęzi wiedzy lub sztuki, jak czytanie beletrystyki, zarówno hodowla roślin czy zwierząt pokojowych (lub poprostu drzemka poobiednia), jak uprawianie sportu, „amatorskiej" fotografji lub innego rzemiosła mniej lub bardziej artystycznego.

Jeszcze przed niewielu laty nie istniały przeszkody dla wykonywania pracy zawodowej w każdym miejscu i o każdej porze. To też robotnicy fabryczni, urzędnicy biurowi, pracowali po 13—14 godzin na dobę; nie było żadnych ograniczeń dla pracy nocnej, ani dla pracy kobiet i dzieci; warsztaty rzemieślnicze, biura, przedsiębiorstwa handlowe i przemysłowe mogły powstawać i istnieć wszędzie. Unormowanie czasu pracy jest stosunkowo niedawną zdobyczą

ustawodawczą; miejsce pracy podlega kontroli i opinji urzędów ochrony pracy; w niektórych wypadkach (np. sklepy żywnościowe) ustawodawstwem objęte jest również rozgraniczenie mieszkania od miejsca pracy.

W pojęciu naszem jak najdalej idące rozgraniczenie jest ideałem, do którego powinien dążyć każdy człowiek. „Całkowite wyodrębnienie i niejako oderwanie miejsca zamieszkania od terenu zajęć zarobkowych wpłynąć może niewątpliwie dodatnio zarówno na wykonywanie zawodu jak i na wypoczynek. Ułatwia ono bowiem całkowite zajęcie się czy pracą czy wypoczynkiem w przeznaczonych na to godzinach" *).

Właśnie owe „przeznaczone" godziny są sednem sprawy: wprowadzenie w życie hasła: „każda czynność o właściwej porze; właściwa pora dla każdej czynności" jest ideałem racjonalnie zorganizowanych gospodarstw domowych. Mieszkanie zdala od centrum wielkomiejskiego sprzyja osiągnięciu tego ideału.

Jednym z warunków sprzyjających jest właśnie odległość; potrzebne na jej pokonanie czas i wysiłek zniechęcają do częstego odbywania drogi, a tem samem do pewnego stopnia regulują tryb życia: w śródmieściu w każdej chwili można „skoczyć" do sklepu po sprawunek; a także w każdej chwili można być narażonym na wizytę kogoś, kto „wstąpił po drodze". Życie na peryferjach miasta mniej ma niespodzianek: każde wyjście z domu, każda — choćby codzienna — wycieczka stąd „do miasta" jest z konieczności bardziej przemyślana: bierzemy pod uwagę czas, potrzebny na przebycie odległości, notujemy sprawunki, zastanawiamy się nad kolejnością ich załatwiania. To przyzwyczaja stopniowo do układania planu dnia: mieszkanie zdala od śródmieścia pomaga nam zorganizować życie w sposób racjonalny.

*) Dom, Osiedle, Mieszkanie, Nr. 1/35 „Praca i wypoczynek w mieszkaniu", arch. T. Berlinerblau.





Z punktu widzenia pani domu mieszkanie na peryferjach posiada mnóstwo stron dodatnich: oddalone od zgiełku wielkomiejskiego, bliższe natury i przez to zbliżone do ideału własnego domu na własnym kawałku ziemi, daje daleko więcej możliwości skupienia w nim rodziny, stworzenia nastroju pełnego ciepła, ciszy i intymności. Przyniósłszy z miasta uszy pełne krzyku, domownicy rozkoszować się będą tą odrębną atmosferą, której dać nie może ani kino, ani kawiarnia, ani boisko sportowe, ani... mieszkanie, przez którego okna wpada hałas wielkomiejskiego city.

W krajach zachodnioeuropejskich wielkie walory mieszkania poza śródmieściem zrozumiano oddawna: odległość od miejsca pracy nikogo tam nie przeraża. I nasze miasta w ciągu ostatnich lat zmieniają wygląd: otaczają je coraz szerszym wieńcem dzielnice, jeśli nie o charakterze willowym, to w każdym razie czysto mieszkalnym. Przenoszą się do tych mieszkań ze śródmieścia narazie prawie wyłącznie rodziny t. zw. „inteligencji pracującej" czyli przeważnie urzędnicze. Gabinet przyjęć lekarza i adwokata mieści się jeszcze ciągle w jego mieszkaniu; mieszkanie — i to mieszkanie najczęściej jednoizbowe — jest miejscem pracy rzemieślniczej i chałupniczej, a często i miejscem, w którem załatwia się sprzedaż wyprodukowanych towarów; niejeden sklep lub t. zw. magazyn stanowi część mieszkania prywatnego. Na taki stan rzeczy wpływają warunki ekonomiczne; są to względy decydujące i zmienić ich długo jeszcze nie będziemy w stanie.

Tam jednak, gdzie mieszkanie, bez wielkich ofiar materjalnych, może być wydzielone poza obręb centrum miasta, tam osiągniemy w bardzo krótkim czasie rezultat, którego wartość polega na zdobyczach istotnych, choć nie dających ująć się w cyfry.

Codzienne nakrywanie do stołu

Ładnie nakryty stół do codziennego posiłku widuje się przeważnie u bardzo młodych pań domu. Wytworne nakrycie stołu kłóci się tam często ze źle przyprawionemi potrawami, a dekoracja zewnętrzna ukrywa niezbyt ciekawą ich treść. Ku ogromnemu rozczarowaniu i przykrości młodej gosposi niedawno poślubiony małżonek dość prędko z niemiłym grymasem odrzuca ślicznie złożone serwetki czy bukiecik w bardzo wywrotnym wazoniku i udziela swej żoneczce przyjacielskiej rady, aby lepiej postarała się o zdobycie niewątpliwego kunsztu kucharskiego u swojej, czy „jego" matki, natomiast mniej czasu traciła na dekoracje. Wówczas skrzywdzona ofiara żałośnie wzdycha:

— Więc wolisz jadać na brudnym obrusie i na wyszczerbionych talerzach?

Oczywiście są już dzisiaj pokaźne zastępy młodych pań domu, które i gotować umieją i przestrzegają ładnego nakrycia swego stołu. W wielu domach jednak „na codzień" pani czy pomocnica domowa nie zadają sobie zbyt wiele fatygi z nakrywaniem.

Najgorzej pod tym względem przedstawia się śniadanie. Ponieważ odbywa się ono dość wcześnie, gdy dzieci chodzą do szkoły, a dorośli do swoich zajęć, zatem bywa podawane na niesprzątniętym stole jadalnym i często nawet w nieprzewietrzonym pokoju.

Przy odrobinie dobrej woli i planowem opracowaniu rozkładu dnia można tego uniknąć.

O stole jadalnym wielokrotnie już były w „Pani domu" odpowiednie artykuły. Najwięcej jednak mówiło się o tem w związku z większemi przyjęciami dla gości. Dziś pomówimy o organizacji estetycznego nakrycia stołu na codzień.

Przedewszystkiem trzeba się zastanowić nad naszym kompletem nakryć codziennych, które powinny być utrzymane w porządku, całe, możliwie jednakowe, łatwe do dokompletowania w razie zniszczenia poszczególnych sztuk i — niezbyt kosztowne, żeby przy częstem użyciu nie wymagały specjalnej opieki. Najlepiej, jeżeli dom posiada inne nakrycia na codzień i inne na przyjęcia.

Może się jednak zdarzyć, iż będziemy musieli przeznaczyć do codziennego użytku nakrycia ze zdekompletowanego garnituru przyjęciowego, a brakujące talerze czy filiżanki dokupić. Wówczas o ile możności staramy się albo o nabycie podobnych, albo też uzupełniamy zniszczony komplet poprostu najzwyklejszą białą porcelaną lub fajansem, zależnie od budżetu domu. Jest to lepsze, niż mieszanie talerzy w girlandy różane z talerzami o motywach geometrycznych.

Bardzo ważną jest kwestja pomieszczenia nakrycia. Na podstawie długoletniej praktyki doszłam do wniosku, że wygodniej jest nakrycia codzienne pomieścić w kuchni lub, jak na wsi, w pokoju kredensowym, to jest tam, gdzie nakrycia są zmywane, niż w specjalnej szafie w jadalni. Młodziutkim paniom domu zwracam w tem miejscu uwagę, iż t. zw. bufety czy kredensy od garnituru mebli pokoju stołowego w krótkim czasie ulegają zniszczeniu, jeżeli kilka razy dziennie wyjmuje się z nich lub chowa do nich nakrycia. Bufet w jadalni pomieści nasze odświętne nakrycia, zaś komplet codzienny będziemy trzymać w najzwyklejszej szafie kuchennej.

Jeżeli młode gospodarstwo nie jest dość zasobne w zapas bielizny stołowej, lub ze względów budżetowych musi oszczędzać na praniu, przynajmniej śniadanie praktyczniej będzie jadać na stole tylko przykrytym jasną ceratą, łatwą do umycia. Jeżeli można się zdobyć na stałe używanie obrusa na codzień, praktycznie jest mieć kilka płóciennych obrusów kolorowych lub szarych. Serwety do ust płócienne można z powodzeniem zastąpić przez bibułkowe, tam zwłaszcza, gdzie do stołu oprócz najbliższej rodziny zasiadają również inni stołownicy. Pranie niszczy bardzo przedewszystkiem serwety do ust, zwykle brudniejsze od obrusa. Przy małym więc zapasie bielizny stołowej praktyczniej jest na codzień wyrzec się ich zupełnie.



Nakrycie stołu w domku campingowym— Swiece i serwetki jasno-zielone, różowe tulipany, cała zastawa z nowoczesnej cyny.

(z Konkursu dekoracji stołów, zorganizowanego przez Nordiska Kompaniet w Sztokholmie).

Aby nasz stół zawsze estetycznie wyglądał, bielizna stołowa musi być zmieniana wtedy, gdy traci świeżość, a nie tylko w oznaczonym dniu tygodnia. Domowników zaś należy przyzwyczaić do dobrego zachowania przy jedzeniu. Małym dzieciom lub osobom, które spowodu trzęsących się ze starości rąk często bardziej niż inne brudzą swe miejsce na stole, kładziemy na obrusie pod talerze grubsze serwety lub ceratę. Natomiast źle świadczy o pani domu, gdy wprowadza do wspólnie przez całą rodzinę spożywanego posiłku denerwujący nastrój:

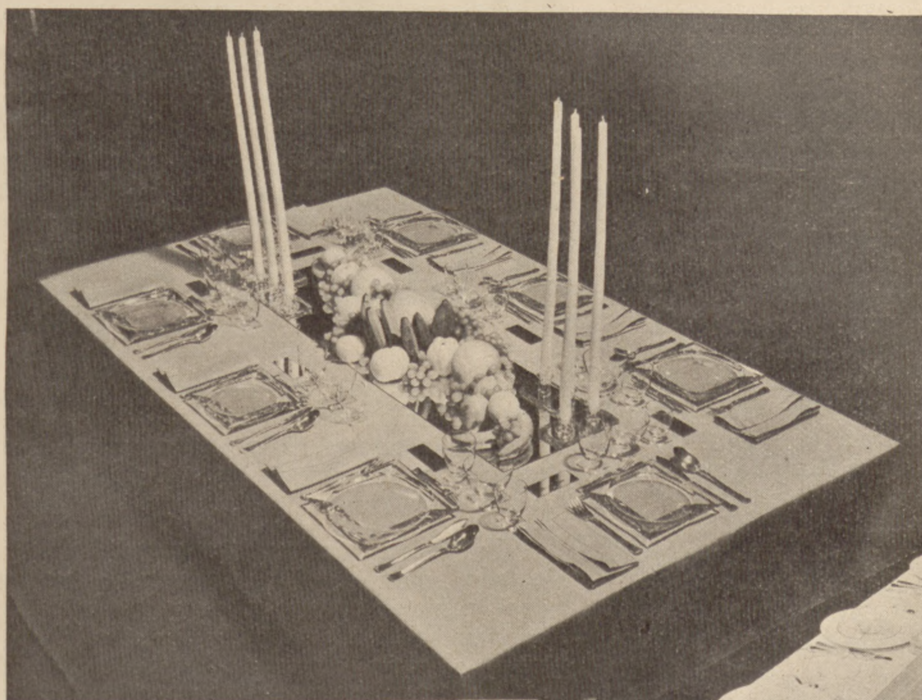
— Uważajcie, bo dziś czysty obrus.

Higjena odżywiania bowiem, to nietylko racjonalne przygotowane potrawy, ale także odpowiedni nastrój przy jedzeniu.

sprzątnięcie jadalni, przynajmniej zgrubsza doprowadzi pokój do ładu i wywietrzy go. Jeśli rodzina jest liczna, albo mieszkanie bardzo małe i w stołowym pokoju ktoś sypia, wówczas tembardziej należy przed podaniem śniadania sprzątnąć pościel i koniecznie dobrze wywietrzyć jadalnię.

Przy sprzątaniu jadalni trzeba specjalną uwagę zwrócić na obrus. Niepraktyczne jest tam, gdzie bielizny stołowej jest mało, każdorazowe zdejmowanie obrusa, który w takich warunkach niesłychanie szybko traci świeżość. Natomiast nie można zapominać, iż nawet przy ostrożnem sprzątaniu podnosi się z mebli i podłogi kurz, który osiada na stole. W kurzu zaś, jak wiadomo, mieści się mnóstwo zarazków cho-

Z Konkursu Dekoracji stołów, zorganizowanego przez Nordiska Kompaniet w Sztokholmie.





Stół „Prostota" (pierwsza nagroda). Talerze, kieliszki, świeczniki ze szkła. Karty na nazwiska — to płytki szklane, na których pisze się tuszem. Owoce w żywych barwach (żółta, czerwona—jabłek, zielona—winogron) na tafli lustrzanej tworzą jedyną ozdobę.

Stół „Biały", przystawiony jedną stroną do ściany. Jedyną ozdobą jest jedwab marszczony, przepięty wzdłuż stołu. Na białych fajansowych talerzach — filiżanki z gładkiego szkła, takież łyżeczki do zupy. Dekoracja kwiatowa oryginalnie ustawiona pod ścianą z jednego boku. Malowane menu z prawej strony nakrycia.

Jak już wspomniałam, najgorzej bywa z nakryciem stołu *do śniadania*. Jeżeli domownicy lubią długo sypiać, a muszą wcześnie z domu wychodzić, śniadanie odbywa się lotem błyskawicy. Nikt więc nie zwraca specjalnej uwagi na różne braki nakrycia i nieład w pokoju. Oczywiście da się tego uniknąć, gdy pani domu przygotuje nakrycie poprzedniego dnia wieczorem, rano zaś, jeżeli nie ma czasu na gruntowne robowych. Dlatego do sprzątania oszczędnie i najpraktyczniej jest przykryć stół jadalny i obrus specjalnem pokryciem płóciennem, w ostateczności zaś dużemi arkuszami papieru.

Jeżeli dzieci zabierają śniadania do szkoły, na końcu stołu praktycznie jest położyć duży arkusz szarego papieru, aby nie brudzić obrusa przy smarowaniu chleba czy krajaniu wędliny.

Przygotowanie stołu jadalnego *do obiadu*

odbywa się w porze, kiedy na tę czynność można więcej czasu poświęcić. Tu zwrócić należy uwagę na właściwe zorganizowanie pracy. Nie można piętnaście razy chodzić osobno po każdy talerz czy łyżeczkę. Zastanawiamy się nad jadłospisem obiadowym i, przystępując do nakrywania stołu, odrazu przygotowujemy odpowiednią do liczby osób ilość nakrycia. Jeżeli dom jest dość zasobny, praktycznie jest umieścić na stole jadalnym, względnie dodatkowo na bocznym stoliku, wszystkie potrzebne do całego obiadu nakrycia, aby podczas podawania nie chodzić po każdą rzecz osobno i oczywiście uniknąć zmywania podczas posiłku. Nieapetyczne jest podawanie niedotartych talerzy lub sztućców, co niestety bywa nieuniknione, gdy jedna osoba gotuje, wydaje potrawy do stołu i zmywa pomiędzy jednem a drugiem daniem.

Czy na stole jadalnym na codzień powinny być kwiaty? Wszystkie estetki powiedzą, że tak. Jednak trzeba tu się liczyć z gustem domowników i rozmiarami stołu. Pomimo wszystko, jeżeli do stołu zasiada więcej osób, a jest on niedość duży, lepiej kwiatów nie stawiać, a umieścić je w pokoju poza stołem jadalnym.

Nakrycia na codzień rozmieszcza się na stole tak samo, jak i od święta. Pozornie jest to oczywiste, niemniej trzeba na to zwrócić uwagę, gdyż często niedbała pomocnica domowa potrafi rzucić tylko nakrycie na stół, nie starając się o symetrję i porządek. Pamiętajmy, że dzień powszedni jest w każdym wypadku dla pani jak i jej pomocnicy szkoleniem się na okazję święta. Jeżeli nasza Kasia czy Marysia na codzień będzie ciskała noże czy widelce domownikom i sięgała przez cały stół po brudny talerz, napewno przy gościach w zdenerwowaniu i zaaferowaniu zrobi podobnie. Trzeba tak pomocnicy domowej rozkład zajęć opracować, aby osobiste usługi, jakiemi jest służba przy stole,

spełniała harmonijnie i porządnie, bez zbytecznego pośpiechu. Oczywiście musimy wymagać, aby ubranie pomocnicy domowej przy podawaniu posiłków nie kłóciło się z wytwornością podania.

W mieście przeważnie podwieczorków się nie jada. Jeżeli jednak rodzina, a zwłaszcza dzieci, przyzwyczajone są jeszcze do tego piątego posiłku, wówczas organizujemy go w ten sposób, aby nie przyczyniać ani sobie ani służbie pracy. Dajemy więc owoce czy jakieś słodkie ciasto bez specjalnego nakrywania. Naturalnie jednak przy stole jadalnym, aby nie zaśmiecać innego pokoju resztkami jedzeniowemi.

Kolacja wymaga zwykle podobnie starannego nakrycia jak obiad. Chleb powinien być pokrajany poprzednio, do masła i sera podany specjalny nóż i t. p. Przy wieczornym posiłku, kiedy wszyscy domownicy skończyli już swe codzienne zajęcia, toczy się najmilsza z całego dnia rodzinna rozmowa. Należy więc przez staranne nakrycie dać jej odpowiednie ramy.

Hanna Koryzna

Drobne ułatwienie.

Jak uniknąć kłopotliwego odpruwania przed każdem praniem i następnie przyszywania gumki, służącej do ściągania w pasku bluzki, majteczek, lub bufki w rękawkach? Na końcach gumki przyszyć metalowe uszko (haftkę) i „konika", przeciągnąć gumkę przez obrąbek i zapiąć oba końce, a dla pewności jeszcze przycisnąć „konika", żeby z uszka nie zeskoczył. Taki drobiazg zaoszczędzi trochę czasu i oszczędza gumkę, którą na czas prania należy schować lub zaraz użyć do ubrania, które się na zmianę włoży. Ułatwienie to zobowiązuje jednak do pamiętania o gumce przed praniem, bo zostawienie jej w obrąbku nietylko zaszkodzi samej tasiemce gumowej, która się od prania bardzo niszczy, ale i „konik" z pętelką mogą spłatać figla i zostawić rdzawą plamę na jasnej bluzeczce.

M. P.

POGADANKI CZERWCOWE POLSKIEGO RADJA W DZIALE KOBIECYM.

„Sezon letni" Polskiego Radja trwa od 1 czerwca do 1 września. W okresie tym, program audycyj przewiduje ograniczenie słowa mówionego we wszystkich działach, na korzyść muzyki. Pogadanki, które mają być wygłoszone w sezonie letnim, będą omawiały tematy, odnoszące się głównie do zdrowia i wykorzystania wakacyj letnich.

Środa, 5-go, godz. 16: p. Zofja Miszewska — Ostatnie posiedzenie klubowe.

Środa, 12-go, godz. 16: p. Well — Suknia lniana, ostatni krzyk mody.

Środa, 19-go, godz. 16: p. Marja Weryho-Radziwiłłowicz — W lecie z małemi dziećmi.

Środa, 26-go, godz. 16: p. Iza Mandukowa — Czy warto robić zapasy zimowe?

Sezon szpinaku i sałaty

ZNACZNE braki w odżywianiu w miesiącach przedwiośnia, powodują obniżenie gospodarki mineralnej organizmu. Zwłaszcza w lutym i marcu fizjologowie zauważyli znaczne zubożenie naszego ustroju pod tym względem. Nic też dziwnego, że pierwsze promienie słońca wiosennego i pierwsze płody, których nam ziemia dostarcza na wiosnę witane są z radością i uczuciem ulgi, mającem swe źródło nietylko w naszej psychice, ale i w potrzebach naszego organizmu. Ten „głód wiosenny" dotyczy zarówno związków mineralnych, jak i witamin, których nasze pożywienie zimowe dostarczało nam tylko skąpo. Natomiast, pod względem wartości kalorycznej i białkowej było ono wystarczające. Obecnie więc przyszła pora na pokarmy lżej strawne — nietłuste, młode mięsa, zupy podprawiane śmietanką i żółtkami lub owocowe i mleczne, surówki, jarzyny z wody, jarzyny liściaste i t. d., które pozwolą nam na zaopatrzenie się w witaminy i sole mineralne, zwłaszcza, że niektóre z nich mogą być w ustroju naszym magazynowane na „czarną godzinę".

Dwie zasadnicze grupy produktów muszą być w pożywieniu naszem uwzględnione w okresie wiosennym, tak spóźnionym u nas w tym roku. Jest to a) nabiał, b) jarzyny i owoce.

Nabiał na wiosnę zyskuje ogromnie na znaczeniu i wartości, jako składnik naszego pożywienia. Bydło wyszło na powietrze, na słońce, na zieloną paszę. Wpłynęło to znakomicie na wartość witaminową *mleka* i jego produktów. Te najcenniejsze witaminy, bo najtrudniejsze do zdobycia — witaminy A i D, pojawiły się w nabiale w większych ilościach, niż w ciągu innych miesięcy roku. Mlekiem i serem zastąpimy w znacznej części mięso, którem przez całą zimę nietylko żywiliśmy się, ale i przeżywiali.

Na kolację będziemy teraz często jadali twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewkę, czarny chleb, sałatę ze śmietaną i jajami, ziemniaki z mlekiem zsiadłem. Mleko podawać będziemy dobrze rozmącone, aby po wypiciu nie zbijało się w grudy, co utrudnia wykorzystanie jego wartości w przewodzie pokarmowym. Należy je pić małemi łykami dla lepszego wymieszania ze śliną.

I jaja także zyskały teraz na wartości, odkąd kury przebywają więcej na powietrzu i dostają pokarm bogatszy w witaminy. Wartość witaminową jaja można do pewnego stopnia ocenić po zabarwieniu jego żółtka. Im żółtko ciemniejsze, tem zawiera więcej karotenu, a co zatem idzie, więcej witaminy A. Przytem należy pamiętać, że żółtko jest bardziej wartościowe, niż białko. Dlatego w zestawieniach wiosennych posiłków powinniśmy często stosować: 1) podprawę z surowych żółtek do zup, sosów i jarzyn, 2) niezaparzane sosy słodkie, w skład których wchodzą żółtka, 3) kremy przyrządzane techniką zachowującą witaminy, 4) spożywać jaja na-pół-ugotowane: w koszulkach, sadzone, w szklance.

Przechodzimy teraz do *jarzyn*, które przynosi nam pierwsza wiosna. Zacznijmy od szpinaku. Jest to jarzyna, którą w miesiącach zimowych przechowujemy pod śniegiem. Taki zimowy, żółtawo-zielony szpinak jest dość małowartościowy. Natomiast szpinak wiosenny ma większą zawartość witamin, tkankę liści delikatną i smaczną, o swoistym zapachu. Wiosenny młody szpinak ogrodowy można przyrządzać bez parzenia w przeciwieństwie do gorzkawego szpinaku zimowego. Przez parzenie szpinaku wrzącą wodą tracimy wiele, odlewając z wywarem te składniki, które się w nim rozpuszczają. Potrawa przyrządzona ze szpinaku nieparzonego posiada pełną zawartość związków mineralnych i zwłaszcza nadaje się dobrze do nadziania naleśników i jako dodatek do budyniu. Szpinak, który zamierzamy przyrządzić bez parzenia, należy starannie opłókać pod bieżącą wodą, drobno posiekać i ugotować w wydzielonym soku na bardzo silnym ogniu, aby możliwie skrócić czas gotowania. Później podprawić gęstym białym sosem na mleku i natychmiast podawać. Szpinak jest jarzyną niczem niezastąpioną w żywieniu dziecka i dorosłych. Przytem jest tani w stosunku do swej wielkiej wartości i natychmiast z pierwszą wiosną powinien być w żywieniu jak najszerzej wykorzystany, aby organizmowi dostarczyć dużych ilości dobrze przyswajalnego żelaza i wszystkich witamin.

Sałata głowiasta jest niezastąpiona jako lekkostrawna surówka. Trawią ją dobrze nawet małe dzieci, a ma to duże znaczenie, bo przecież przynosi ona witaminy C i A, konieczne dla normalnego funkcjonowania organizmu tak dziecięcego, jak i dorosłego. Przynosi je jednak wtedy, gdy jest racjonalnie przyrządzona. W tym celu musimy starannie płókać pod bieżącą wodą odjęte listki, osączyć na sicie, przewracając od czasu do czasu. Podawać bez uprzedniego solenia. Sól powoduje wyciekanie soku komórkowego z komórek sałaty, a wraz z nim odlewamy rozpuszczone związki mineralne (wapniowe i żelazowe) i witaminy. Wy-

cieknięcie soku komórkowego jest przyczyną, że liście sałaty posolonej więdną, a taka zwiędnięta sałata jest znacznie trudniej strawna. To samo odnosi się do sałaty, parzonej octem i słoniną. Dlatego też sałatę należy przyrządzać w ostatniej chwili przed podaniem, polewając ją ostrą lemoniadą z cytryny. Użycie do sałaty nie octu, lecz lemoniady cytrynowej podnosi jeszcze jej wartość witaminową. Można także przyprawiać sałatę majonezem z surowych żółtek lub śmietaną. Sałata w miesiącach wiosennych powinna codziennie pojawiać się na naszym stole.

Rzodkiewka jest tanią jarzyną wiosenną, bardzo obecnie rozpowszechnioną. Jest ona spożywana na surowo, co należy uważać za bardzo pomyślną okoliczność, lecz z powodu dużej zawartosci trudnostrawnego błonnika należy ją bardzo dokładnie żuć, aby należycie rozdrobnić jej tkankę, co sprzyja dobremu wykorzystaniu wartościowych składników. Dla dzieci należy rzodkiewkę drobno siekać, a jeszcze lepiej trzeć i nie podawać w zbyt dużej ilości. Rzodkiewka należy do tej samej rodziny, co kapusta i gorczyca (krzyżowe), i jak one, posiada piekące olejki eteryczne w dużej ilości, co jej nadaje specyficzny ostry smak, ale również sprawia, że rzodkiewka nie przez wszystkich jest dobrze znoszona.

Zofja Czerny.



Przechowywanie kwitów i dokumentów

Jakie dokumenty należy mieć zawsze w domu i w podróży.

Zbliżają się wakacje i nadchodzi związany z niemi okres wyjazdów na lato.

Dłuższa nieobecność pani w domu wymaga przeprowadzenia przed wyjazdem gruntownych porządków, przygotowania rzeczy, które zamierza się zabrać ze sobą, oraz zabezpieczenia tych, które zostają.

Po uporządkowaniu zawartości szaf i kufrów zachodzi potrzeba ułożenia papierów, dokumentów i kwitów w szufladach biurka.

Zachodzi przedewszystkiem pytanie, jakie dokumenty należy zabrać ze sobą, jakie zostawić, a jakie można zniszczyć. Przy każdym wyjeździe w kraju zabrać należy ze sobą dowód osobisty, a w braku tegoż legitymację urzędniczą lub metrykę. Dzieci w wieku szkolnym, o ile nie mają oddzielnych dowodów, powinny mieć legitymacje szkolne i zaświadczenie do uzyskania zniżki kolejowej.

Przy wyjeździe na Pomorze przez teren wolnego miasta Gdańska konieczne jest posiadanie dowodu osobistego z adnotacją, że się jest obywatelem polskim.

Osoby, nieposiadające dotąd dowodu osobistego lub stwierdzonej w nim przynależności państwowej, mogą się weń stosunkowo łatwo zaopatrzyć. Wystarczy w Starostwie wypełnić odpowiedni druczek, załączyć wyciąg z ksiąg ludności, metrykę i 2 fotografje, aby w przeciągu tygodnia otrzymać pożądany dokument. Dowód osobisty, obok metryki ślubu, metryk urodzenia dzieci i książeczki P.K.O. lub K.K.O., jest dokumentem, który należy zawsze przechowywać w domu i mieć w zupełnym porządku.

Jakie kwity możemy zniszczyć.

W myśl przepisów Kodeksu Zobowiązań (Dz. Ustaw Nr. 82, poz. 598 z r. 1933) wierzytelności ulegają przedawnieniu z upływem lat 20, o ile ustawa inaczej nie przewiduje. Z następnych artykułów tegoż kodeksu wynika, że wierzytelności z tytułu czynszu najmu i czynszu dzierżawnego ulegają przedawnieniu po upływie 5 lat, jak również i wszystkie świadczenia okresowe, powstałe z mocy ustawy lub umów (światło, gaz, telefon, ubezpieczenia i t. p.).

Na tej podstawie należy wszystkie rachunki i pokwitowania z tytułu opłaty komornego, świadczeń domowych, oraz kwitv z elektrowni, gazowni, ubezp. społ. i za telefon przechowywać w ciągu 5 lat. Starsze rachunki możemy bez obawy zniszczyć.

Kwity, stwierdzające dokonaną zapłatę za szkody wyrządzone czynem niedozwolonym, przechowuje się przez 3 lata. Wreszcie rachunki przemysłowców, rzemieślników, kupców i rolników z tytułu dokonanych robót, dostawy towarów, płodów rolnych i leśnych, a nadto pokwitowania z tytułu utrzymania, pielęgnowania, wychowania, lub nauki (kwity szkolne), oraz rachunki hotelowe i restauracyjne — możemy niszczyć po upływie 2 lat.

Edward Mikulski.

Zbierajmy zioła lecznicze

Trzy letnie miesiące: czerwiec, lipiec i sierpień dają nam największy wybór ziół. Korzystajmy z każdej przechadzki, aby zwiększyć nasze zapasy.

Zioła zbierać należy w czasie kwitnienia, ściślej mówiąc, w okresie, gdy się kwitnienie rozpoczyna, gdyż wówczas zioła mają dla nas największą wartość.

Suszyć należy zioła zawsze w cieniu, w naturalnem cieple, na przewiewie, aby zachować kolor i aromat. Najwygodniej krajać zioła, gdy do połowy przeschły. Przy suszeniu często przewracać, aby schły równo. Przechowywać w płóciennych woreczkach albo papierowych.

Zioła, które można zbierać w czerwcu, lipcu i sierpniu, podajemy w porządku ich kwitnienia. Zaznaczamy, że zbierać należy całą roślinę, odrzucając korzenie i stwardniałe części. (Wyjątkowo używa się korzeni dla celów leczniczych). Przy nazwie zioła podajemy najbardziej pospolite ich zastosowanie w różnych dolegliwościach, łatwe przy leczeniu domowem.

Bukwica lekarska — przeciw kaszlowi.

Srebrnik. Mieszanka ze srebrnika, kopru i kminu w równych ilościach jest stosowana przy rozwolnieniu i w chorobach wątroby.

Ślaz lekarski — bardzo skuteczny, jako środek łagodzący kaszel.

Rumianek — działa napotnie, uspakajająco, rozgrzewająco, a w okładach zmiękczająco.

Karolek pospolity — jest ziółkiem doskonale wzmacniającem trawienie.

Wilżyna ciernista — oczyszcza krew.

Kwiat lipowy — działa napotnie, uspakajająco, szczególnie połączony z krwawnikiem i świętojańskiem zielem.

Borówka czerwona — działa wybitnie moczopędnie.



Na lewo: Rozmaryn lekarski (Rosmarinus officinalis L.), kwiaty biało-różowe.
Na prawo: Szałwia lekarska (Salvia afficinalis L.), kwiaty lila-niebieskie.

Pokrzywa parząca — jest jedną z najpożyteczniejszych roślin, posiada bardzo wielorakie zastosowanie w lecznictwie, czyszcząc krew, w połączeniu zaś z jałowcem wzmacnia żołądek. *Pokrzywa głucha* — czyści specjalnie nerki.

Kozłek lekarki (Valeriana) — posiada obok innych ogólnie znane własności uspakajające.

Tobołki pasterskie — działają hemostatycznie, t. zn. powstrzymują krwotoki.

Łopian lekarski: liście działają napotnie, korzenie używane do mycia włosów.

Wszystkie rodzaje *mięty:* pieprzowa, wodna, polna, działają wzmacniająco na trawienie, są środkiem rozgrzewającym i kojącym bóle przewodu pokarmowego.

Nagietek (tylko kwiaty) — zewnętrznie użyty działa zmiękczająco na rany, wewnętrznie wzmacnia żołądek.

Bratki polne — wybitnie działają na oczyszczenie krwi.

Tysiącznik — wzmacnia apetyt, poprawia trawienie.

Podróżnik lekarski — czyści wątrobę, nerki, wzmacnia żołądek.



Wrotycz pospolity (Tanacetum vulgare L.), kwiaty żółte, liście i łodyga zielone.

Rzerzucha wodna — czyści krew i nerki.

Rdest — używany jest głównie w chorobach pęcherza i nerek.

Dzięgiel — czyści krew, działa rozgrzewająco.

Liście czarnych jagód — wzmacniają żołądek, nerki, oddają usługi przy cukrowej chorobie; suszone ich owoce zwalczają biegunkę.

Koniczyna biała — używa się przy zaziębieniu.

Tawuła błotna — czyści krew i zwalcza gorączkę.

Świętojańskie ziele — wybitnie działa na wątrobę, nerki, żołądek.

Piołun — wzmacnia trawienie.

Dziewanna (zbiera się tylko kielichy kwiatowe) — uspakaja kaszel.

Nostrzyk lekarski — przeciw zaflegmieniu.

Melissa — działa uspakajająco przy kurczach żołądka i wzmacniająco.

Wrotycz pospolity — działa podobnie jak piołun lecz słabiej.

Świetlik lekarski — napar zewnętrznie używany wzmacnia wzrok, wewnętrznie niszczy kwasy żołądkowe.

Ogórecznik — działa czyszcząco na krew.

Malwa — (zbiera się tylko ciemno-czerwone kwiaty) zmieszana z kwiatem dziewanny i płucnikiem łagodzi kaszel.

Kozieradka pospolita — oczyszcza zaflegmione płuca, rozgotowane zaś nasiona kozieradki z dodaniem łyżki octu przewyższają działanie nasienia lnianego przy wrzodach.

Koper i anyżek — stosowane są przy nadmiernych gazach i wzmacniają żołądek.

Zrobiliśmy przegląd najbardziej używanych ziół. Rosną one dziko, pełno ich na łące, w lesie, na ugorach, w rowach — zbiór łatwy, wystarczy trochę dobrej woli.

Należy jednak koniecznie zapoznać się z wyglądem tych ziół. W tym celu wydane są specjalne atlasy roślin lekarskich (ks. Kneippa). Trzeba przestudjować ten atlasik w celu uniknięcia niebezpiecznych pomyłek.

Nowowydana książka mag. Jana Biegańskiego p. t. „*Zielarz*" pouczy dokładnie jak zbierać zioła, jak się ze zbiorami obchodzić, jak je suszyć i przechowywać. Druga książka tegoż autora opracowana łącznie z dr. Marją Konarzewską i dr. Stanisławem Rychterem p. t. „*Nasze zioła i leczenie się niemi*" odda nieocenione usługi osobom interesującym się leczeniem ziołami, wreszcie książka p. t. „Hodowla ziół lekarskich" zachęci może do zajęcia się uprawą ziół lekarskich dla celów handlowych. Celem moich krótkich artykułów było zainteresowanie ziołoznawstwem pań domu.

Ponieważ jednak skuteczność leczenia ziołami zależy nietylko od trafnego wyboru ziół, lecz i od umiejętnego ich przyrządzenia, najczęściej w mieszankach, ponieważ prawie każde ziele posiada wielorakie zastosowanie, gorąco radzimy, aby osoby zainteresowane tą sprawą sięgały po szczegółowe wskazówki do wyżej podanych podręczników, szczególnie do książki mag. J. Biegańskiego „Nasze zioła i leczenie się niemi", co pozwoli na uniknięcie błędów w praktyce.

Wanda Ładzina.

Wycieczka

Wspaniały, turystyczny statek Kosmopolitis wolno i majestatycznie dobijał do przystani. Z pokładu Pani Nelly powiewała chusteczką, podczas gdy jej małżonek, trzymając w jednej ręce lornetkę, drugą machał kapeluszem. Jeszcze parę sekund, jeszcze parę obrotów śruby i już jestem wśród dawno niewidzianych, dobrych, starych przyjaciół.

Jakie szczęście, że wśród różnych portów Europy i Stockholm był w programie!

Po pierwszych przywitaniach, licznych pytaniach i odpowiedziach, a raczej samych pytaniach, bo na odpowiedzi nikt nie miał czasu i wogóle nikt ich nie słuchał, opuszczamy luksusowy, pływający hotel. — Jako mieszkanka tej Wenecji Północy podejmuję się roli Cicerona po wszystkich kątach i zakamarkach Stockholmu.

Zwiedzamy naturalnie zamek królewski, wybudowany przez sławnego architekta szwedzkiego, Tessina, „Stadshuset" kąpiący się w Mälarze i liczne muzea, w których mnogie polskie pamiątki, „ocalone" podczas licznych wojen, wzbudzają duże zainteresowanie. Szczególną uwagę przyciągają sztandary zdobyte przez Karola XII i Gustawa Adolfa. Znajdujemy sześć starych, ślicznie rzeźbionych armat, ofiarowanych przez króla szwedzkiego polskiemu ministrowi Gałeckiemu, ale potem odebranych



Tegoroczne zimna w maju ostrzegły nas, że i w lecie trzeba mieć ciepłą suknię. Miła suknia trykotowa przyda nam się na chłodne dni letnie.



Wytworny kostjum z płótna na spacer lub wycieczkę statkiem.

przez Szwedów podczas wojen w roku 1704; wśród nich króluje potężne działo ulane w Nieświeżu w 1602 r. z herbem ks. Radziwiłłów i napisem: Mikołaj Krzysztof Radziwił, Nieśwież; a pod spodem: Mitt Gottes Hilfe, goss mich Herman Moltzfelt zu Nieśwież; to działo zostało zdobyte przez Gustawa Adolfa w sierpniu 1625 r. Ale największy entuzjazm wzbudza olbrzymi namiot Augusta II Sasa, wzięty przez Karola XII pod Kliszowem wraz z pięciuset niewiastami. Król szwedzki, który nie uznawał płci pięknej, był mocno zakłopotany tą niepożądaną zdobyczą wojenną, więc dla uniknięcia zbytnich kosztów wspaniałomyślnie i w całości zwrócił ją natychmiast polskiemu królowi. Dla okazania swej wdzięczności August II, oddając grzeczność za grzeczność, odesłał Karolowi jednego mocno poturbowanego szwedzkiego rycerza.

Lunch spożywamy w piwnicach „Złotej Wolności", gdzie zakopcone ściany, pamiętające świetne czasy Bellmana, szwedzkiego poety z XVIII w., nadają sławnym tutejszym przekąskom poetycką nutę. Nie jest to paradoksem, lecz rzeczywistością, gdyż często wieczorami przy akompanjamencie mandolin młodzież uniwersytecka śpiewa tam hymny miłosne tak do jasno włosych Szwedek, jak i do szklaneczek ze złocistym ponczem.

Wędrówki po sklepach zabierają nam całe popołudnie, a że podobno nic tak nie pobudza apetytu jak przymierzanie jaskrawych jumprów, przezroczystych pyjam oraz dobieranie do koloru pół metra wstążki, więc koło szóstej moi znajomi są zmordowani tą uciążliwą pracą i łakną herbaty. — Prowadzę ich do najoryginalniejszej restauracji a zarazem kawiarni „Pod smokiem", gdyż w Szwe-

cji te dwa oddziały mieszczą się zwykle w tym samym lokalu, niczem dwie dusze w jednem ciele. Ściany pomalowane na czarno, zielony sufit ze złotemi smokami, czerwona estrada dla orkiestry, a zamiast lamp fjoletowe latarnie robią odpowiedni efekt, który dochodzi do zenitu, gdy tłumaczę, że obrazy na ścianach są pierwszorzędnych malarzy, a śniadania à prix fixe są za koronę, więc przystępne dla szerszego ogółu.

że ma do czynienia z upartymi cudzoziemcami, zezwala na ten przewrót w ustalonym porządku.

Daremnie silę się na wyjaśnienie rodakom, że tutaj jada się sute pierwsze śniadania z kaszą owsianą i śledziem na słodko; że lunch składa się przeważnie z jajka na miękko, jednej sardynki i kawy, że każdy Szwed, wracający z biura o piątej, jest głodny i zły, więc bez chwili opóźnienia siada się do stołu, i dopiero po dobrym obiedzie humor



Zasiadamy. Kelnerka w sztywnym czepeczku, wymanikurowana i prosto z pod permanenty podaje nam jadłospis. Skromnie prosimy o herbatę z ciastkami. Wykluczone. Pora five o'clocku już dawno minęła. W Szwecji pije się kawę lub herbatę od drugiej do czwartej, a od piątej każdy szanujący się Szwed je obiad. Taki w tym kraju porządek i koniec. Pani Nelly mruga oczami, starając się zrozumieć, dlaczego nie może dostać tak prostej rzeczy jak herbata, ja zaś staram się parlamentować z nieustępliwą kelnerką, obiecując zjeść do herbaty odpowiednią ilość sandwiczów. Sam właściciel się zbliża i widząc

powoli wraca, szczególnie gdy pan i władca, naokoło którego wszyscy skaczą, rozsiadłszy się w najwygodniejszym fotelu zapala cygaro i tonąc w obłokach błękitnego dymu, zapominając o reszcie rodziny, zagłębia się w gazecie rozmiarów prześcieradła. Nic nie pomaga. Mieszkańcy z tamtej strony Bałtyku nie rozumieją, jak można jadać obiad o porze podwieczorkowej, a potem cały wieczór zalewać nigdy nie gasnące pragnienie: panowie wodą z whisky, a panie czystą wodą sodową. Co kraj to obyczaj, trudno więc dyskutować, szczególnie gdy teatr zaczyna się punktualnie i trzeba prędko się przebrać.

Po teatrze następuje naturalnie kolacja w wspaniałym zimowym ogrodzie Royalu. Parter z żywych kwiatów, szmaragdowe trawniki, fontanna tryskająca wiosenną świeżością, strojne loggie i maurytańskie ozdoby, wszystko razem spowite w rdzawo-fjoletowe cienie — wzbudzają niekłamany zachwyt. To też przy homarze i jarząbku, podlanym buteleczną dobrego wina, toczy się wesoła gawęda, przeplatana dowcipnemi spostrzeżeniami o tańczących, o miejscowych stosunkach i naturalnie o wszechwładnym kryzysie, którego trudnoby się dopatrzyć na tej luksusowej sali. I fakt: wszystkie stoliki zajęte; to bowiem dzień dancingu, na co większe restauracje mają prawo tylko dwa razy w tygodniu i to najpóźniej do pierwszej w nocy; trzeba więc korzystać z okazji. Wszystkie toalety „dernier cri", a Szwedki o wysmukłych figurach, jasnych włosach i niebieskich oczach robią szczególne wrażenie na panu Filipie.

— Co za sznyt, co za linja, powtarza kilkakrotnie z zachwytem.

Koło północy zachciewa się moim rodakom poznać trochę więcej z nocnego życia tej wielkiej stolicy. Zakłopotana namyślam się chwilę. Gdzieby to można pójść? Jedna buda wcale zabawna została ostatnio zamknięta, ponieważ podnieceni goście, wychodząc nad ranem, nie to żeby hałasowali, ale nie dosyć pamiętali o śpiącej braci z sąsiednich domów, więc policja, dbająca o dobro statecznych obywateli miasta, położyła koniec temu niebywałemu gwałtowi zadanemu śpiącym mieszkańcom.

Jest wprawdzie jeszcze inny bardzo szykowny lokal, ale.. w nawpół suchej Szwecji nocne kluby nie mają prawa sprzedaży win ani wyskokowych napoi; dozwolone są tylko piwo i czarna kawa. Więc albo trzeba przyjść z buteleczką pod pachą, buteleczką zakupioną w państwowej akcyzie na własną książeczkę według ograniczonej ilości, albo być członkiem danego klubu i mieć swój prywatny skład na miejscu, naturalnie też na podstawie książeczki. Nie śmiejcie się! Ład i porządek przedewszystkiem.

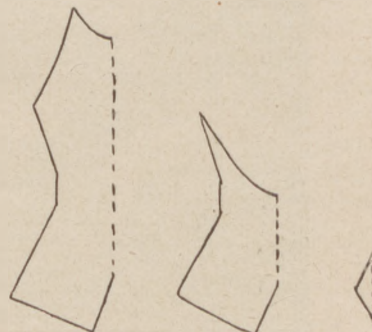
Niestety nie będąc członkiem klubu, nie miałam własnego składu, lecz na szczęście nie brak mi znajomości i wnet znalazłam nietylko właściciela „zapasu", ale i towarzystwo chętne do zabawy. Bez wstydu mogłam dowieść, że w tym północnym kraju, mimo restrykcji i może sztywnych pozorów, można się pysznie bawić, bo Szwedzi stają się przemiłymy towarzyszami, gdy się rozkrochmalą. Było to przynajmniej wrażenie, jakie pani Nelly wywoziła po jednodniowym pobycie w Stocholmie. Co do pana Filipa, to byłby chętnie pozostał dłużej, ale cóż kiedy Kosmopolitis już nazajutrz odpływał ku nowym światom i nowym wrażeniom.

Marya Ramsted

Najmodniejszy kostjum kąpielowy własnej roboty

Kostjum kąpielowy należy zrobić z niezbyt cienkiej wełny marki „Trójkąt w Kole" podwójną nitką na drutach Nr. 3 lub 3½. *Ścieg* ryżowy, t. j. naprzemian jeden ścieg na prawo, jeden na lewo, zmieniając w każdym rzędzie tak, by prawy wypadał nad lewym i odwrotnie.

Przód zaczyna się od dołu nogawek. Dwa jednakowe kawałki, zrobione na 58 oczkach, wysokości 40 rzędów należy zsunąć na jeden drut i robić dalej razem, spuszczając po jednem oczku z każdej strony co 10 rzędów, aż robota osiągnie 38 cm. Następne 30 rzędów robi się równo, a dalej co 8 rzędów spuszcza się po jednem oczku z każdej strony, aż do 56 cm. wysokości, licząc od początku roboty. Od tego miejsca spuszcza się po jednem oczku z każdej strony co dwa rzędy, a gdy robota dojdzie do 71 cm., robi się wycięcie pod szyją, spuszczając najpierw 12 oczek, w środku roboty, potem po 2 oczka co dwa rzędy z każdej strony wykroju. Jednocześnie spuszczając jak wyżej pachy, wyrabia się wszystkie pozostałe oczka na drucie.



Plecy zaczyna się tak samo jak przód aż do 44 cm. wysokości. W tem miejscu już się robi podkrój, spuszczając raz 14 oczek w środku roboty, a następnie po jednem w każdym rzędzie aż do wyczerpania oczek. *Kliny* do nogawek zaczyna się na jednem oczku, dodając po jednem w każdym następnym rzędzie aż do 32 oczek. Od tego miejsca spuszcza się po jednem oczku aż do ich wyczerpania.

Obrobienie, szelki i pasek robi się z długich pasków tym samym ściegiem co kostjum. Na szelki dwa kawałki po 45 cm. i dwa po 15 cm., zrobione na 7 oczkach. Na obrobienie pasek długości 1 m. 20 cm. na 5 oczkach. Pasek robi się na 10 oczkach, długi na 95 cm.

M. K.

Program letni w Polskiem Radjo

Wywiad z vicedyrektorem programowym Polskiego Radja



Ponieważ ramy programu letniego zostały już ustalone, zwróciliśmy się do vicedyrektora programowego p. *Haliny Sosnowskiej*, z prośbą o podzielenie się wrażeniami ze swej pracy.

— Tyle jest jeszcze do zrobienia — mówi p. Sosnowska, — choć muszę przyznać, że posuwamy się w dziedzinie doboru programu i podniesienia poziomu audycyj stale naprzód, czego oczywistym dowodem jest już choćby wzmożenie się zainteresowania polską radjofonją ze strony zagranicy, z którą stosujemy wymianę programową. Kładziemy ostatnio na te sprawy wielki nacisk i czynimy obecnie wszystko, aby ta wymiana była jaknajżywsza. W tej chwili jesteśmy w takim wymiennym kontakcie z siedmioma państwami, które transmitują nasze programy i odwrotnie.

Transmisje, reportaże, pogadanki

— Jak się zapowiada program letni w bieżącym sezonie?

— Zmieniamy zasadniczo dotychczas stosowaną organizację transmisyj, których celem będzie obecnie przedewszystkiem chwytanie różnych przejawów życia i dawanie słuchaczom wrażeń bezpośrednich. Pomocą do wprowadzenia na należyty poziom tego ważnego działu programowego będą pozyskane ostatnio przez Polskie Radjo środki techniczne, ułatwiające nadawanie tego rodzaju transmisyj, a więc: specjalna aparatura na samochodzie, pozwalająca na szybkie przenoszenie się z miejsca na miejsce, oraz, co pragnę specjalnie podkreślić, uruchomienie nieistniejącego dotąd działu transmisyj.

— Zdajemy sobie sprawę, że zasadniczym warunkiem powodzenia tego rodzaju transmisyj, jest sprawa pozyskania dla tej pracy dobrych reporterów radjowych. To też ostatnio zwróciliśmy się do szeregu naszych najwybitniejszych prelegentów, obeznanych doskonale z techniką przemawiania przez radjo, z propozycją wzięcia udziału w tego rodzaju transmisjach z poza studja. Ponadto ogłosiliśmy konkurs na najlepszą transmisję, które ocenią specjalnie utworzone jury, oraz sami słuchacze w drodze głosowania. Zwycięzca tego konkursu prowadzić będzie trudny i odpowiedzialny reportaż z podróży statku „Piłsudski" z Monfalcone do Gdyni.

— Słowo mówione redukujemy w obecnym sezonie w sposób bardzo znaczny, podnosząc jednocześnie wartość tych audycyj. Wysyłamy zagranicę specjalnych reporterów, którzy na miejscu, zetknięci z życiem, zbierać będą interesujące materjały, jakie następnie nadawać będziemy ze studja. Do takich, które są w przygotowaniu, reportaży, zaliczyć należy w pierwszym rzędzie reportaż kpt. Lepeckiego z Litwy Kowieńskiej, Wańkowicza z Prus Wschodnich, oraz cykl reportaży p. t. „Nasze granice", w których wezmą udział wszystkie rozgłośnie polskie.

Ponadto program słowa żywego uwzględniać będzie pogadanki zarówno o krajach egzotycznych, jak i o nieznanych, a tak pięknych zakątkach Polski. Odczyty te ilustrowane odpowiednią muzyką, podawane będą w sposób żywy i interesujący. Nadawane będą również obrazki z dawnej i współczesnej Polski.

Dużo muzyki — mniej żywego słowa

— Ogólne nastawienie letniego programu — kontynuuje swe interesujące wywody p. Sosnowska — jest, aby dać dużo muzyki lekkiej, popularnej, rozumianej przez szerokie masy słuchaczy.

W ciągu lata zamierzamy dać szereg audycyj mających na celu kultywowanie polskiej pieśni ludowej. Ponadto nadawać będziemy propagandowe audycje, dążące do umuzykalnienia społeczeństwa. Będą to audycje artystyczne, w najlepszem wykonaniu, nadawane raz na tydzień. Zwracać będziemy również uwagę na uwzględnianie w programie letnim pierwiastka folkloru i to nietylko rodzimego, ale i zagranicznego.

Audycje dla uzdrowisk

— Po raz pierwszy w roku bieżącym chcemy zainteresować radjem letniska i uzdrowiska polskie. Projektujemy sześć razy tygodniowo nadawanie specjalnych audycyj dla uzdrowisk, z programem lekkiej muzyki, obrazkami stosunków na letniskach i uzdrowiskach, nadawanemi w formie żywej, z dużą dozą humoru. Chcemy w ten sposób nawiązać żywy kontakt między słuchaczami, przebywającymi w uzdrowiskach, a radjem.

Dział literacki.

W dziale tym kładziemy obecnie nacisk na zwiększenie humoru, powołując najwybitniejszych znawców tej dziedziny. Będą tutaj miały głos wszystkie nasze stacje, a więc: lwowska „Wesoła Fala", warszawska „Loża Szyderców" (nazwa zostanie zmieniona), oraz poznańska „Wielkopolska w przekroju". Będziemy nadawać raz na tydzień przegląd prasy humorystycznej całego świata, jak również wesołe monologi i skecze o wysokiej wartości literackiej i zabarwieniu pełnem humoru.

— Muszę panu jeszcze nadmienić, że rozpoczęliśmy nadawanie specjalnych audycyj dla polaków z zagranicy. Chodzi nam o ten stały łącznik duchowy zapomocą radja między Polską a emigracją.

— A inne rozgłośnie?

— W tej dziedzinie postawiłam sobie za cel mej pracy wydobycie z każdej z tych rozgłośni maximum wartości, nadających się do ogólnego programu, oraz umożliwienie nadawania programów własnych które zaspakajałyby potrzeby danego regjonu. Dążeniem mojem jest, by każda z tych rozgłośni znalazła swój najwłaściwszy wyraz wypowiadania się i któraby szła po tej raz przez siebie obranej linji, uwzględniających zainteresowania regjonalnych słuchaczy. Jeśli chodzi o stacje prowincjonalne, to najbardziej żywotną, o bardzo wyraźnem obliczu, jest radjostacja lwowska, której popularność wśród słuchaczy jest już dziś bardzo duża. Najmłodszą ze stacyj jest radjostacja pomorska.

— Jesteśmy na drodze do stałego udoskonalania naszego programu — kończy swe cenne uwagi p. Sosnowska.

Jadłospisy i przepisy

Jadłospisy mięsne

I Obiad. Zupa z młodych jarzyn z groszkiem ptysiowym. Kotlety z mózgu. Sałata głowiasta ze śmietaną. Młode ziemniaki. Mleczko karmelowe (1).

Kolacja. Zupa z czarnych jagód z kruchemi grzankami (2).

II obiad. Zupa cytrynowa z ryżem. Mostek cielęcy nadziewany lub kurczęta smażone. Zielony groszek z marchewką. Półkruchy placek z rzewieniem (rabarbarem) (3).

Kolacja. Drobny makaron krajany z sosem rakowym.

Jadłospisy bezmięsne

I obiad. Chłodnik litewski z czarnym chlebem (4). Omlet z kalafjorami w sosie (5). Ryż studzony z truskawkami i bitą śmietanką.

Kolacja. Kluski kładzione z mąki hreczanej ze śmietaną, twarogiem i szczypiorkiem.

II obiad. Zupa grzybowa z kaszą perłową na sypko. Budyń z sera (6). Legumina z poziomkami (7).

Kolacja. Młode ziemniaki w śmietanie z koperkiem. Jaja w koszulkach.

Z. Czerny

Przepisy

(1) Mleczko karmelowe

4 jaja
8 dkg cukru
1/4 laski wanilji
3/4 l mleka

Karmel:
10 dkg cukru
3 łyżki wody

Przyrządzić złoty karmel, połowę odlać, rozrzedzić trzema łyżkami wody. Jaja utrzeć z cukrem, dodać mleko, wanilję wymieszać z rozrzedzonym karmelem. Formę na mleczko zwilżyć wodą, oprószyć cukrem w pudrze. Do formy wlać płyn, nakryć, wstawić do wrzącej wody i gotować dopóki się płyn nie zestali. Zdjąć z ognia, zastudzić, wyłożyć na okrągły szklany półmisek. Drugą połowę karmelu wylać cienkim strumieniem w zygzaki na marmur, posmarowany oliwą. Gdy zastygnie, zdjąć, pokruszyć na mniejsze kawałki i bezpośrednio przed podaniem posypać powierzchnię leguminy.

(2) Kruche grzanki

15 dkg mąki
1 1/2 jaja
proszku spulchniającego na koniec noża
frytura lub szmalec do smażenia
2 dkg cukru-pudru

Zarobić ciasto tak twarde, jak na makaron, wyrobić bardzo starannie, dodać proszek. Ciasto wywałkować grubo bez podsypywania mąką, wykrawać drobną okrągłą foremką (lub wyparzonym dużym naparstkiem). Rozgrzać tłuszcz. Gdy zacznie dymić, wrzucić wykrajane grzanki, usmażyć na kolor jasno-złoty, wybrać łyżką cedzakową, osączyć na bibule, oprószyć cukrem. Podawać do zup owocowych.

(3) Półkruchy placek z rzewieniem

Marmelada:
40 dkg rzewienia
20 dkg cukru
skórka cytrynowa

Ciasto:
36 dkg mąki
12 dkg sadła topionego
15 dkg cukru w pudrze
1 jaje, śmietana
3/4 proszku spulchniaj.
cukier z wanilją

Rzewień opłókać, przepuścić przez maszynkę do mięsa, wygotować na silnym ogniu. Gdy zacznie gęstnieć, dodać cukru i wysmażyć do takiej gęstości, aby marmelada dała się łatwo rozsmarować.

Mąkę posiekać z tłuszczem, wymieszać z cukrem, dodać jaje i tyle śmietany, aby powstało ciasto niezbyt twarde. Do ciasta dosypać proszku i niedługo wyrabiając podzielić je na dwie części. Jedną częścią wyłożyć dno blachy i posmarować marmeladą. Drugą połowę ciasta wywałkować, przykryć nią placek z marmeladą, złączyć starannie brzegi. Placek posmarować, posypać kryształem, pokłuć w wielu miejscach aż do dna. Upiec w dobrze wygrzanym piekarniku na kolor złoty. Po upieczeniu dopóki ciasto gorące posypać cukrem z wanilją, pokrajać w małe kawałki (16 sztuk).

Z. Czerny.

(4) Chłodnik litewski

litr zsiadłego pełnego mleka
1/4 l śmietany
5 dkg szczawiu
15 dkg botwinki
koperek i szczypiorek
2 jaja, 1 ogórek kiszony
(rakowe szyjki, pieczona cielęcina lub gotowana szynka)
1 burak ćwikłowy

Botwinkę opłókać pod bieżącą wodą, oczyścić, pokrajać drobno. Szczaw opłókać i posiekać, ugotować wraz z botwinką w małej ilości wody na silnym ogniu. Koperek i szczypiorek opłókać i posiekać. Ogórek obrać, pokrajać w drobne paski. Jaja ugotować na twardo, pokrajać w kostkę. Jeżeli dodajemy mięso, pokrajać je drobno. Mleko rozmącić ze śmietaną, wymieszać ze wszystkiemi składnikami, zabarwić sokiem z surowego buraka, wynieść na lód, albo przed podaniem włożyć kawałek sztucznego lodu.

J. Czechowska.

(5) Omlet

4 jaja
3 łyżki miarowe Nr. 1 mąki
8 łyżek mleka
6 dkg masła, sól.

Całe jaja rozmącić trzepaczką, wsypać mąkę i ubijać. Wlać mleko, wsypać soli i szczyptę cukru. Wylać na patelnię na rozpalone masło. Gdy jaja się zetną, włożyć na 5 minut do bardzo gorącego pieca. Po wyjęciu wyłożyć na środek szpinak lub marchewkę, kalafjor albo grzybki zaprawione śmietaną i zawinąć z dwóch stron. Wyrzucić ten omlet na gorący półmisek i zaraz podawać. Omlet ten nadaje się tylko do jarzyn lub mięsa.

H. Kulzowa.

(6) Budyń z sera

50 dkg odciśniętego sera
12 dkg masła
20 dkg mąki
1/4 l mleka
4 jaja
szczypiorek, sól
4 dkg masła
1 dkg tartej bułki

Ser oczyścić, przetrzeć. Stopić masło, zmieszać z mąką, zalać gorącem mlekiem, rozbijając, aby masło nie miało grudek. Podgrzewać na ogniu, mieszając tak długo aż zacznie odstawać od rondla. Ciasto przełożyć do miski. Wbijać po 1 żółtku, mieszając, dodać soli, szczypiorku. Ubić pianę z 4 białek, wymieszać z ciastem i serem. Masę wyłożyć do wysmarowanej formy budyniowej, ugotować. Gdy zacznie odstawać od formy, wyłożyć i polać roztopionem masłem z bułeczką.

K. Stadnicka.

(7) Legumina z poziomek

3 żółtka
6 dkg cukru miałkiego
1/4 laski wanilji
2 dkg mąki ziemniaczanej
3 dkg słodkich migdałów
3 białka (piana)

Nadzianka:
1/4 l kremowej śmietanki
2 dkg miałkiego cukru
1/4 l surowych poziomek (12 dkg)

Przygotować tortownicę; sparzyć, obrać i zemleć migdały. Utrzeć żółtka z cukrem i wanilją, ubić białka na pianę, wymieszać żółtka z pianą, migdałami i mąką ziemniaczaną. Ciasto wyłożyć do tortownicy, upiec. Wyjąć na półmisek tortowy.

Nadzienie: ubić śmietankę, dodać cukru z wanilją, lekko wymieszać. Kremem pokryć placek, a wierzch i boki przybrać poziomkami.

St. Hartingh.

Kluski ziemniaczane z twarogiem (na 5 osób).

40 dkg ziemniaków
20 dkg mąki
1/2 jaja, sól
10 dkg twarogu tartego
4 łyżki Nr. 1 masła
2 łyżki Nr. 1 tartej bułki

Ziemniaki ugotować, ostudzić, przetrzeć, dodać ½ jaja, wymieszać, dodać przesianą mąkę, osolić. Formować okrągłe kluseczki i gotować w osolonej wodzie. Podawać polane zrumienionem masłem z bułeczką i posypane serem. Można je również podawać z sosem pomidorowym lub powidlanym.

M. Morzkowska.

ZJAZD DELEGATEK ZWIĄZKU PAŃ DOMU

(sprawozdanie)

Doroczny Zjazd Delegatek Z. P. D. odbył się w tym roku w Krakowie w dniach 4, 5 i 6 kwietnia.

Otwarcia Zjazdu dokonała przewodnicząca Z. P. D. pani Iza Mandukowa, wygłaszając krótkie przemówienie powitalne do przybyłych Delegatek, członkiń Z. P. D. i gości.

Prezydjum Zjazdu ukonstytuowało się w sposób następujący:

Prezydjum Zjazdu. Panie: Huberowa (Warszawa), Jacewiczowa (Kraków), Karczewska (Warszawa), Korsakowa (Wilno), Mandukowa (Warszawa), Nitschowa (Katowice).

Sekretarjat. Panie: Bierówna (Kraków), Chodkiewiczowa (Radom), Koryzna (Warszawa), Mamelokowa (Sosnowiec), Paliszewska (Warszawa).

Komisja Wyborcza. Panie: Ćwiklińska (Starachowice-Wierzbnik), Grucowa (Lwów), Jastrzębska (Baranowicze), Lubińska (Radom), Szaniawska (Skarżysko-Kamienna), Turska (Toruń).

Komisja wniosków. Panie: Brykalska (Częstochowa), Łopacińska (Lublin), Neugebauerowa (Bydgoszcz), Skalska (Łódź), Suska (Włocławek), Śmielecka (Gniezno).

Komisja prasowa. Panie: Ankiewiczowa (Warszawa), Feldmanowa (Kraków), Kiewnarska (Warszawa), Pintnerowa (Kraków).

Powitanie zjazdu.

Odczytano tekst depesz hołdowniczych do pani Prezydentowej Mościckiej i pani Marszałkowej Piłsudskiej. Poczem nastąpiły przemówienia powitalne.

Pierwsza przemawiała imieniem Oddziału Z. P. D. w Krakowie p. Kamila Nitschowa, w gorących słowach witając obecnych. Skolei zabrał głos prezydent Kaplicki w imieniu miasta Krakowa, podnosząc w swem przemówieniu wagę „cnót małych" w życiu społeczeństwa polskiego, wywodząc, iż tylko te cnoty mogą naszemu krajowi zapewnić należyte stanowisko w świecie. W imieniu pana Wojewody przemawiał p. Macko. W imieniu Kuratorjum Okr. Krakowskiego zabrał głos dr. Misky, dowodząc, iż zadania kształcenia młodzieży w gospodarstwie domowem Kuratorjum nie mogłoby dokonać bez pomocy gospodarczych organizacyj kobiecych. Odpowiednie przygotowanie do pracy domowej jest bardzo ważne, jak mówił dr. Misky, gdyż w domu spędza się ⅔ życia. Kuratorjum Okr. Krakowskiego najchętniej pójdzie na rękę Związkowi Pań Domu przy urządzaniu kursów gospodarczych dla młodzieży.

Skolei przemawiali: p. Starosta Grodzki krakowski Pałusz, przedstawicielka prezydjum Stowarzyszenia Zjednoczonych Ziemianek.

Imieniem Strzelca i wszystkich pokrewnych organizacyj powitała Zjazd p. Sowówna. Następnie zabrała głos przewodnicząca Koła Nauczycieli Szkół Zawodowych Okr. krakowskiego, kierowniczka Seminarjum Nauczycielskiego w Krakowie dr. Peterówna, podnosząc w swem przemówieniu ważność dla kraju racjonalnej gospodarki domowej. Szkoły mogą dać tylko przygotowanie teoretyczne, Związek Pań Domu kształci praktycznie w umiejętności właściwego wykorzystania dóbr, które pozostają do dyspozycji rodziny bez względu na jej zamożność.

W imieniu Stowarzyszenia Kobiet z Wyższem Wykształceniem zabrała głos p. Wanda Baltutis, podkreślając, iż harmonijna atmosfera domu i racjonalnie zorganizowana praca domowa ma wpływ nietylko na szczęście rodziny, ale i na pomyślność pracy poza domem.

Skolei w imieniu Rodziny Wojskowej powitała Zjazd p. porucznikowa Pietruszkowa. Następnie zabrała głos p. Marja Karczewska jako przewodnicząca Rady Naczelnej Gospodarczego Wykształcenia Kobiet. Później przemawiały: przedstawicielka Narodowej Organizacji Kobiet, przedstawicielka Kół Gospodyń Wiejskich i przedstawicielka Polskiego Czerwonego Krzyża. Imieniem Związku Pracy Obywatelskiej Kobiej i Rodziny Urzędniczej powitała Zjazd p. prez. Parylewiczowa. P. Janina Huberowa, przew. Instytutu Gospodarstwa Domowego w słowach powitalnych podniosła ważność oparcia zracjonalizowanego gospodarstwa domowego o podstawy naukowe, gdyż tylko nauka może to gospodarstwo podnieść. W imieniu Związku Harcerstwa Polskiego oraz Związku Inwalidów powitała Zjazd p. Wojewodzina Kwaśniewska.

Na zakończenie zabrał głos ks. Biskup Rospond i zauważył, że wiele życzeń wypowiedzianych kończyło się słowami „Szczęść Boże", to też błogosławieństwo Boże powinno towarzyszyć pracom.

Przewodnicząca Z. P. D. pani Mandukowa podziękowała obecnym za przybycie na Zjazd, poczem przystąpiono do odczytania nadesłanych depesz od założycielek Związku p. Maryi Romanowej ze Sztokholmu i p. Ireny Szumlakowskiej z Madrytu, oraz depesz następujących:

P. Marji Bartlowej ze Lwowa, p. Konsula Czechosłowacji dr. Artura Maixnera, Związku Gospodyń Skandynawskich, p. Parandowskiej-Szelągowskiej i od wielu innych osób i instytucyj.



Uroczyste otwarcie Zjazdu Delegatek Związku Pań Domu w Sali Kupieckiej Rady Miejskiej m. Krakowa dn. 4.IV.1935 r. Posiedzenie zaszczycili obecnością przedstawiciele władz i organizacyj społecznych. Od lewej ku prawej widzimy pana Starostę Grodzkiego Pałosza, J. E. ks. Biskupa Rosponda, pana Prezydenta miasta Dr. Kaplickiego, panią wojewodzinę Kwaśniewską, panią generałową Mondową, przew. Rodziny Wojskowej, panią Szpetową, przew. Rodziny Pocztowej, w drugim rzędzie przedstawiciela Kuratorjum pana Naczelnika Misky.

„Do czego dążymy"? — referat i dyskusja

Na tem zakończono uroczystość otwarcia Zjazdu i w dalszym ciągu programu p. Iza Mandukowa wygłosiła referat p. t. „Do czego dążymy". Referat ten był cyfrowem przedstawieniem działalności Związku Pań Domu na polu oświaty gospodarczej. W ciągu roku 1934 przeszkolono 26 tysięcy kobiet z różnych sfer społecznych. Jak się wyraziła pani Mandukowa, kobiety te, jeżeli nie nauczyły się dostatecznie, to w każdym razie zapoznały się z tematami gospodarskiemi i przekonały się, jak mało umieją i odczuły potrzebę dalszego kształcenia się. Jeżeli Związek Pań Domu dotąd nie stał się organizacją, łączącą wszystkie gospodynie domu, które garnąć się doń winny jako do ośrodka samopomocy gospodarskiej i źródła praktycznej wiedzy zawodowej, to dzieje się tak dlatego, iż zaduży procent liczymy w Polsce gospodyń nieuświadomionych gospodarczo i gospodyń — analfabetek. Dane statystyczne wykazują, że corocznie zaledwie *jedna na tysiąc* przechodzi przeszkolenie gospodarcze. Miljony kobiet spełniają swą pracę domową źle, co odbija się w statystykach i wykresach śmiertelności dzieci i badania rekruta polskiego, w zaniku życia rodzinnego i t. d. Większość kobiet bagatelizuje swoje nieuctwo, które pogłębia się z pokolenia na pokolenie. Wyrasta młode pokolenie kobiet, pozbawionych nowoczesnej nauki gospodarstwa domowego i dlatego lekceważących sobie wiedzę, której nie studjowały.

Związek Pań Domu pracuje i pracować będzie nadal nad podniesieniem uświadomienia gospodarczego kobiet. Gospodarstwo domowe jest zawodem i wymaga zawodowego wykształcenia. Jest również pierwszym stopniem do wznoszenia się na wyższe stopnie kultury duchowej kobiety. Kobieta, która nie stanęła mocno na pierwszym stopniu, nie może pójść wyżej. Liczba szkół gospodarstwa domowego i kursów okresowych jest obecnie znikoma. Akcja społeczna Z. P. D., choćby największej ofiarna, nie wystarcza. Dlatego konieczne jest podjęcie akcji państwowej i programu kapitalnej rozbudowy szkolnictwa gospodarczego, obejmującego wszystkie szczeble szkół żeńskich. W interesie ogólnej pomyślności Państwa leży, aby bezwarunkowo przed rozpoczęciem życia rodzinnego w małżeństwie wszystkie młode dziewczęta zostały przeszkolone w domoznawstwie.

Przygotowanie wykwalifikowanych kadr służby domowej jest niemniej ważne. Związek Pań Domu zwrócił się do Ministerstwa W. R. i O. P. z projektem utworzenia jednolitego dla całego kraju typu kursów 2-letnich wieczornych dla dziewcząt po ukończeniu szkół powszechnych z tem, że uczennice tych kursów równocześnie odbywałyby praktykę w domach prywatnych. Gospodarstwa, dające u siebie praktykę muszą być w tym celu specjalnie przygotowane i zakwalifikowane.

Związek Pań Domu nadal popiera swój projekt unormowania pory głównego posiłku rodzin i odpoczynku wszystkich zasadniczych grup. A więc pracowników fizycznych, umysłowych, młodzieży szkolnej i pracowników zatrudnionych w handlu i przemyśle.

Referat pani Mandukowej był entuzjastycznie przyjęty i wywołał ożywioną dyskusję.

Pierwsza zabrała głos p. wizytatorka Sowianka. Stwierdziła, że Związek Pań Domu zyskuje coraz większe zaufanie społeczeństwa. Należałoby dążyć, aby wzrósł kontakt z innemi organizacjami kobiecemi, a wspólnemi wysiłkami w dziedzinie racjonalizacji gospodarstwa domowego wiele dałoby się dokonać. Gospodarstwo domowe jako zawód daje kobietom duże możliwości zarobkowe i na tym odcinku pracy konkurencja pracy mężczyzn przestaje być groźna. Stanowiska gospodarskich kierowniczek szpitali, instytucyj wojskowych i innych czekają na wykwalifikowane kandydatki, tych jednak w tej chwili daje się odczuwać brak wielki. Przygotowanie gospodarcze kobiet olbrzymie ma również znaczenie na wypadek wojny.

Pani W. Bałtutis, kierowniczka Szkoły Dokształcającej Handlowej w Krakowie, opowiedziała zebranym o zrealizowaniu programu kursów przysposobienia gospodarczego dla swych absolwentek, które po ukończeniu szkoły handlowej nie znalazły pracy w swym fachu. Początkowo rodzice dziewcząt niechętnie się do tego programu odnieśli, później jednak byli ogromnie zadowoleni. Niestety kurs przysposobienia gospodarczego przy Dokształcającej Szkole Handlowej będzie od jesieni zamknięty dla braku środków. Ponieważ frekwencja uczennic wciąż się zwiększa, co jest dowodem racji istnienia tej placówki, p. Bałtutis zwraca się do Związku Pań Domu o poparcie tej inicjatywy.

W dyskusji zabierały jeszcze głos panie: Piotrowska, Skarżyńska, Jurowa, Hummlowa.

P. Tatarzanka, dyrektorka Szkoły Hotelarskiej w Zakopanem podkreśliła współdziałanie Szkoły ze Związkiem Pań Domu, dzięki któremu frekwencja w szkole bardzo się wzmogła. Pani Tatarzanka podkreśla wartość i konieczność praktyk na terenach domów prywatnych dla absolwentek szkół gospodarczych. Najlepsza szkoła nie zastąpi korzyści, jakie daje doświadczenie praktyczne.

P. Szymczykowa, z Koniecpola zwraca się do Zjazdu o zwrócenie uwagi na małe miasteczka, w których gospodarstwo domowe jest w wyjątkowo ciężkich warunkach.

P. Dobrowolska podkreśla konieczność przeszkolenia gospodarczego kobiet na wypadek wojny, dowodząc, że Związek Pań Domu jest specjalnie do takiej pracy powołany.

P. J. Feldmanowa podniosła moralne znaczenie pracy domowej dla kobiet, które spowodu redukcji masowo powracają do domu. Kobiety te tracą swoje warsztaty pracy, dlatego trzeba im dać ideowy podkład pracy w domu. Tem hasłem może być hasło przebudowy kulturalnej od podstaw. Jest to dziś możliwe, gdyż według pani Feldmanowej młode powojenne matki lepiej swe dzieci rozumieją. Zadaniem ich więc powinna być odbudowa kultury duchowej i gospodarczej życia rodzinnego. Na tem zakończono obrady przedpołudniowe.

Konferencja popołudniowa, która odbyła się tegoż dnia w Sali Kupieckiej Magistratu, poświęcona była omówieniu najwięcej aktualnych spraw Związku, na czoło których wysunął się brak instruktorek gospodarstwa domowego, dobrze przygotowanych do pracy w Związku i potrzeba przygotowania zastępu takich instruktorek.

Wieczorem w salonach Klubu Społecznego odbył się raut z udziałem kilkuset osób, na którym chór żeński „Odrowąż" pod batutą p. Wandy Szmagierówny wykonał pieśni o domu do słów p. Iłłakowiczówny i p. Tomaszewskiej-Malanowskiej, które zgłoszono na konkurs. Zakończyły raut deklamacje artystki p. Krystyny Ankwicz-Szyjkowskiej.

II dzień obrad.

W drugim dniu Obrad Zjazdowych poświęconym sprawom formalnym przewodniczyła p. Jacewiczowa.

Odczytano sprawozdanie ze Zjazdu Delegatek w roku zeszłym w Poznaniu, poczem wywiązała się dyskusja nad sprawozdaniami z Centrali i Oddziałów. Zjazd udzielił absolutorjum Zarządowi Głównemu, poczem p. Mandukowa odczytała projekt budżetu na rok 1935. Projekt przyjęto w kwocie Zł. 3.250. po stronie wpływów i wydatków z możliwością preliminowania do 20% w razie zwiększenia się wpływów.

Następnie p. Koryzna odczytała wnioski, które zgłoszono na Zjazd w liczbie 57.

Nad wnioskami wywiązała się dyskusja, w której zabierały głos prawie wszystkie obecne panie. Przyjęte wnioski i uchwały Zjazdu zamieszczamy w końcu niniejszego sprawozdania.

Doradczynie gospodarskie i gospodarstwa przykładowe — referat i dyskusja.

Na obradach popołudniowych w drugim dniu Zjazdu, którym przewodniczyła p. Nitschowa, wygłosiła referat p. Marja Karczewska p. t. „Doradczynie gospodarskie i gospodarstwa przykładowe". P. Karczewska we wstępie podniosła znaną od wieków gościnność Krakowa, który w dawnych czasach dał się już poznać światu głośną ucztą Wierzynka, wydaną dla królów. Historja jednak milczy, że ciężar pracy nad przygotowaniem uczty poniosła prawdopodobnie pani Wierzynkowa.

W interesujący sposób p. Karczewska dowodziła, iż idea gospodarczego wykształcenia kobiet wyszła ze wsi, z wielkich dworów magnackich, które kształciły nierzadko po kilkadziesiąt dziewcząt ze swego najbliższego sąsiedztwa. Gdy dwory magnackie zubożały, zresztą przy zwiększaniu się zaludnienia nie mogły objąć zbyt wielkiej ilości uczennic, zaczęły powstawać szkoły gospodarcze żeńskie. Wieś oddawna już kształciła swe przyszłe gospodynie. W miastach natomiast sprawa ta wygląda do dziś gorzej, gdyż warunki życia miejskiego są więcej zróżniczkowane, ludzie, gospodarujący w ramach tej samej wysokości budżetu, stoją często na różnych biegunach pod względem stanowiska i stopy życiowej. Dlatego przygotowanie odpowiednich kadr instruktorskich dla gospodyń miejskich natrafia na bardzo poważne przeszkody. W celu zwalczania tych przeszkód, trzeba przeprowadzić bardzo gruntowne studja różnych terenów domowych. Dlatego sprawa doradczyń gospodarczych, która jest tak paląca, musi rozwijać się powoli.

Dalej p. Karczewska udzieliła wielu wskazówek dla przyszłych doradczyń gospodarczych, omawiając wytyczne ich planu pracy.

W dyskusji po referacie zabrała głos p. Feldmanowa, obszernie omawiając pracę nad uświadomieniem gospodarczem niezamożnych gospodyń na przedmieściach miasta Krakowa, którą od dwóch lat prowadzi Oddział Z. P. D. w Krakowie.

P. Huberowa wspomniała o pracy oświatowej gospodarczej pośród kobiet zorganizowanych we spółdzielniach, którą prowadzi Instytut Gospodarstwa Domowego za pośrednictwem pisma „Spólnota".

P. Jurowa opowiedziała zebranym o pracy Oddziału Krakowskiego na przedmieściu Krakowa Czarna Wieś i jej rezultatach.

Trzeci dzień Zjazdu: wybory i referaty.

W trzecim dniu obrady, którym przewodniczyła p. Huberowa, poświęcono na dalsze odczytywanie wniosków.

Skolei Zjazd przystąpił do wyborów do Zarządu Głównego i Komisji Rewizyjnej. Wybory dały wynik następujący: Do Zarządu Głównego weszły panie: Iza Mandukowa, Hanna Paliszewska, Janina Huberowa, (Warszawa), Helena Grucowa (Lwów), Zofja Iwaszkiewiczowa (Wilno), Felicja Słaboszewiczowa (Poznań), Genowefa Hupferowa (Rawa), Zofja Brykalska (Częstochowa), Helena Lubińska (Radom), Julja Jastrzębska (Baranowicze), Regina Szaniawska (Skarżysko).



Część przybyłych na Zjazd Delegatek zwiedza Pałac Prasy w Krakowie.



Najmodniejszym i najwykwintniejszym kapeluszem letnim jest zawsze miękka panama.

Do Komisji Rewizyjnej weszły panie: Aniela Choromańska, Marja Ankiewiczowa, Elżbieta Kiewnarska, Marja Bartlowa, Irena Chodkiewiczowa, Karolina Skalska.

Wieczorem tegoż dnia uczestniczki Zjazdu zwiedziły Seminarjum Gospodarstwa Domowego w Krakowie.

Następnie p. Huberowa wygłosiła referat o pracach Instytutu Gospodarstwa Domowego, już dokonanych i projektowanych na najbliższą przyszłość. P. Huberowa omawiała również nasz miesięcznik „Pani Domu".

Następny Zjazd Delegatek w roku 1936 postanowiono urządzić w Warszawie. Na tem formalne obrady delegatek Oddziałów Z. P. D. zakończono.

Popołudniu odbyło się ostatnie zebranie Zjazdu, któremu przewodniczyła p. Korsakowa. Odczyt p. dr. Willman-Grabowskiej p. t. „Rola kobiety w rodzinie" wypełnił program. Odczyt wywołał olbrzymie zainteresowanie.

Następnie Komisja Wniosków ogłosiła uchwały Zjazdu, które podajemy poniżej.

UCHWAŁY.

Zjazd Delegatek powziął szereg uchwał, z których na czoło wysuwają się dezyderaty, dotyczące czynnej zmiany w ustosunkowaniu się czynników państwowych i całego społeczeństwa do sprawy gospodarczego kształcenia kobiet w Polsce i żądania rozbudowy szkolnictwa gospodarczego na wszystkich szczeblach szkół żeńskich. Ustrój wszystkich szkół ogólnokształcących jest już przewidziany bez uwzględnienia w programach przedmiotów gospodarstwa domowego, lub z uwzględnieniem niedostatecznem, jak to ma miejsce w szkołach powszechnych, wobec czego Zjazd uchwalił domagać się od Władz Oświatowych:

wprowadzenia do programów w szkołach żeńskich nauki gospodarstwa domowego;

kształcenia nauczycielek gospodarstwa domowego w większym zakresie niż obecnie;

przyznania Związkowi Pań Domu etatów nauczycielek do prowadzenia kursów dokształcających gospodarstwa domowego, na terenach wszystkich Oddziałów Z.P.D.;

podjęcia jak najprędzej akcji w celu spopularyzowania wśród wychowanek szkół powszechnych i średnich pracy w gospodarstwie domowem jako zawodu, którego należy się bezwarunkowo uczyć przed rozpoczęciem życia w małżeństwie;

zainteresowania za pośrednictwem prasy, odczytów radjowych i t. p. wychowanek szkół ogólnokształcących nauką gospodarstwa domowego i zwrócenia ich uwagi przy wyborze zawodu na to, że kobiety gruntownie zaznajomione z gospodarstwem łatwo znajdą pracę zarobkową.

Zainteresowanie się nowoczesnej pani domu sprawą budownictwa mieszkaniowego i zrozumienie niedomagań w tym kierunku znalazło wyraz w rozważaniach Zjazdowych i powzięciu następujących uchwał:

uznając obecnie istniejące przepisy prawne i budowlane za niedostatecznie chroniące rodzinę polską przed klęską grzyba, co szczególnie daje się we znaki w budownictwie mieszkaniowem na Kresach, na wsi i w okolicach podmiejskich, Zjazd domaga się:

a) podjęcia planowej walki z grzybem ze strony czynników rządowych i wprowadzenia takich przepisów i opieki nad budownictwem, któreby chroniły rodzinę przed groźnem i niebezpiecznem dla zdrowia, a prawie powszechnem zagrzybieniem domów, b) informowania społeczeństwa za pośrednictwem komunikatów urzędowych i prasowych o środkach walki i sposobach zaradczych przeciwko grzybowi.

Z uwagi na planowanie w nowych domach mieszkalnych w dalszym ciągu nieodpowiednich pomieszczeń dla pracownic domowych — domagać się od władz wydania nakazu przy planowaniu pokojów dla pracownic domowych uwzględnienia niezbędnych warunków ich zdrowia, a więc a) budowania pokojów służbowych o tej samej wysokości, co inne pokoje mieszkalne, b) o powierzchni, mieszczącej konieczne umeblowanie: łóżko, umywalnię: szafę, stolik i krzesło, c) z oknem zapewniającem dostateczny dopływ powietrza i światła dziennego.

Zwrócić się do władz o wydanie zakazu budowania w nowych domach górnych okien otwieranych na zewnątrz, ze względu na to, że mycie takich okien zagraża bezpieczeństwu, życiu i zdrowiu osoby myjącej.

Nietylko sprawa zdrowia i wygód pracownic domowych jest troską Związku, ma on na uwadze zdrowie i bezpieczeństwo rodzin, które korzystają z tej pomocy obcej. Zjazd wypowiedział to w uchwałach:

w celu uniknięcia zawleczenia chorób zakaźnych do domów rodzinnych należy domagać się od Ubezpieczalni Społecznych przymusowego badania lekarskiego pracownic domowych, w ramach obecnie pobieranych opłat, przy każdorazowej zmianie posady przez pracownicę domową;

zwrócić się do wszystkich członkiń Z. P. D. z wezwaniem o wydawanie pracownicom domowym świadectw zgodnych z prawdą i istniejącemi przepisami; świadectwa powinny być dokładne i sprawiedliwe co do treści, a poprawne co do formy, pisane na dużym arkuszu papieru z wyraźnym podpisem i adresem;

poczynić starania u odpowiednich władz o wprowadzenie w całym kraju legitymacyj zawodowych dla pracownic domowych.

W sprawie rozwoju i popierania wytwórczości krajowej Zjazd wypowiedział się w dezyderatach, które są uzupełnieniem uchwał, powziętych na Zjazdach poprzednich:

o udoskonalanie przez wydawców polskich żurnali i wykrojów i rysunków, aby stały się prawdziwą pomocą dla szerokiego ogółu kobiet;

o popieranie przez członkinie Z. P. D. istniejących dobrze prowadzonych spółdzielni i nawiązywanie porozumienia między wsią, spółdzielniami i konsumentkami.

Pozatem powzięto cały szereg uchwał, dotyczących wewnętrznych spraw Związku i jego organizacji, i wysunięto *dezyderaty* pod adresem Instytutu Gospodarstwa Domowego, a mianowicie:

o opracowanie racjonalnego rozkładu zajęć domowych,
o ramowe budżety dla rodzin średnio zamożnych,
o ogłoszenie konkursu na książkę rachunkową,
o znormalizowanie nazw i skrótów miar i wag i wprowadzenie w całym kraju miar i wag systemu dziesiętnego.



ODDZIAŁY ZWIĄZKU PAŃ DOMU (NA DZIEŃ 1 MAJA 1935 ROKU)

Borysław, Baranowicze, Bydgoszcz, Częstochowa, Biała-Krakowska, Gniezno, Kalisz, Katowice, Kraków, Koniecpol, Kosów, Siedlce, Kutno, Lublin, Lwów, Łuków, Łódź, Ostrów Wielkopolski, Poznań, Piotrków, Przasnysz Puławy, Radom, Rawa Mazowiecka, Sosnowiec, Skarżysko-Kamienna, Starogard, Starachowice-Wierzbnik, Szadek, Tczew, Toruń, Warszawa, Wilno, Włocławek, Wyszków, Zakopane.

KOMUNIKAT ŻAŁOBNY ZWIĄZKU PAŃ DOMU

Na wieść o zgonie Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego pośpieszyły do Belwederu dla złożenia hołdy przedstawicielki Związku Pań Domu i redakcji. Do Pani Marszałkowej Aleksandry Piłsudskiej wysłano w imieniu Związku Pań Domu depeszę z zapewnieniem, że w bolesnych dniach żałoby, jaką okrył się cały naród, oczy kobiet polskich zwrócone są w stronę dostojnej wdowy i jej córek z czcią i najserdeczniejszem współczuciem.

Liczne grono członkiń brało udział w uroczystościach żałobnych, eksportacji i pogrzebie ś. p. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie i Krakowie.

Obrady plenarnego Zebrania Zarządu Głównego w dniu 29 maja poświęcono sprawie uczczenia pamięci Marszałka Piłsudskiego.

SZKOLENIE PRACOWNIC DOMOWYCH.

Komisja szkolenia pomocnic domowych, powstała przy Związku Pań Domu w Warszawie, komunikuje, że absolwentki szkół powszechnych będą z początkiem nowego roku szkolnego umieszczane na niskopłatną praktykę gospodarczą w domach prywatnych.

Będą one obowiązane do uczęszczania dwa razy tygodniowo na popołudniowe wykłady teoretyczne do Miejskiej Szkoły dokształcającej. Po ukończeniu trzyletniej praktyki i szkoły stanie do pracy pierwsza partja prawdziwie wyszkolonych pomocnic domowych.

Zgłoszenia *kandydatek na praktykodawczynie* przyjmuje i odnośnych informacyj udziela Sekretarjat Związku Pań Domu w Warszawie, Nowy Świat 9 w godzinach biurowych.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Komisja Kwalifikacyjna Instytutu Gospodarstwa Domowego pod przewodnictwem p. dyr. *Anieli Komornickiej* zaopinjowała poniżej podane wydawnictwa jako odpowiednie dla bibljotek szkolnych lub prywatnych.

Budownictwo.

Dla bibljotek prywatnych

PORADNIK DLA BUDUJĄCYCH DOM DLA SIEBIE. — Praca zbiorowa.
Wyd. Banku Gospodarstwa Krajowego w Warszawie (Katalog Typowych Domów dla drobnego budownictwa mieszkaniowego), 1934. Str. 107. Cena Zł. 4.50.
Wskazówki praktyczne dotyczące formalnej i rzeczowej strony poczynań związanych z budową domu.

Ogrzewnictwo.

Dla bibljotek szkolnych

Henneberg Karol inż. — OGRZEWNICTWO DOMOWE. Wyd. Instytutu Gospodarstwa Domowego. 1933. Str. 131. Cena Zł. 3.
Rozdziały: Część I.: Wstęp. Ogólne podstawy zjawisk cieplnych. Źródła ciepła. Zasadnicze części instalacji ogrzewalnych. Część II.: Urządzenia ogrzewalne. Warunki, którym powinny odpowiadać urządzenia ogrzewalne. Ogrzewanie za pomocą kominków. Piece pokojowe o małej pojemności cieplnej. Piece pokojowe o wielkiej pojemności cieplnej. Przenośne piece o średniej pojemności cieplnej. Charakterystyka miejscowych urządzeń. Ogrzewanie centralne.

Dla bibljotek prywatnych

Lutostańska Halina — O PIECACH WĘGLOWYCH POKOJOWYCH I KUCHENNYCH. Wyd. Związek Pań Domu w Warszawie, 1933. Str. 30. Cena Zł. 0.85.
Rozdziały: Wstęp. Piece pokojowe i kuchenne. Wykonanie budowy. Utrzymanie pieców w porządku. Przygotowanie opału. Palenie w piecach pokojowych i kuchennych. O czem należy pamiętać przy paleniu w piecach. Czego nie należy czynić przy paleniu w piecach. Przybory polecane przez Związek Pań Domu.

Organizacja pracy.

Dla bibljotek szkolnych.

Deike St. — PAKOWANIE JABŁEK DO SKRZYNEK WEDŁUG METODY AMERYKAŃSKIEJ. — Odbitka z Gazety Rolniczej Nr. 5/1934. Str. 15. Cena Zł. 0.50.
Rozdziały: Standartowe opakowanie. Sortowanie. Owijanie i układanie jabłek. Sposoby pakowania.
Broszura wyczerpująco opisująca standartowy sposób pakowania jabłek dla celów handlowych.

Tilgner D. inż. — RACJONALNE OPAKOWANIE TOWARÓW. — Wyd. Państwowy Instytut Eksportowy w Warszawie, 1934. Str. 192. Cena. Zł. 6.50.
Rozdziały: Badanie opakowania. Drzewo. Gwoździe. Typy skrzyń. Taśmy stalowe. Klatki. Beczki. Opakowanie z tektury falistej. Bele i belowanie towarów. Wytyczne opakowania eksportowego ważniejszych towarów. Cechowanie przesyłek. Oznaczenie kraju, pochodzenia. Opakowanie i opłaty celne.

Dla bibljotek prywatnych.

Chmieleńska Marja — KUCHNIA NOWOCZESNA. — Wyd. Związku Pań Domu, 1931. Str. 78. Cena Zł. 1.50.
Rozdziały: I. Jaką kuchnia być powinna: (Rozmiary Wygląd zewnętrzny. Racjonalne rozplanowanie. Wysokość poziomu pracy. Oświetlenie i wentylacja. Meble ulepszone. Rozmieszczenie przyrządów. Racjonalne urządzenia).
II. Co można poprawić w kuchniach obecnych.
III. Komplet przyrządów kuchennych.
Wskazówki elementarne urządzenia racjonalnej kuchni w domu prywatnym, uwzględniając warunki dostępne dla szerokiego ogółu pań domu.

Mandukowa Iza — RACHUNKI PANI DOMU. — Wyd. Związek Pań Domu w Warszawie, 1932. Str. 75. Cena Zł. 1.50.
Rozdziały: Część I. Wyjaśnienia ogólne: 1) Rachunkowość jako kontrola czynności. 2) Umiejętność obchodzenia się z pieniędzmi. 3) Oszczędność. 4) Kalkulacja. 5) Budżet. 6) Spis inwentarza. 7) Zestawienie majątkowe. 8) Wpływy i wydatki. 9) Kasa osobista. 10) Bilans czyli równowaga. 11) Archiwum domowe. 12) Własny kącik do pracy.
Część II. Opisy wzorów: 1) Budżet i kontrola wykonania. 2) Książka kuchenna. 3) Książka kasowa. 4) Kontrola prania. 5) Książka inwentarzowa. 6) Książka dłużników i wierzycieli. 7) Zestawienie roczne.

Towaroznawstwo i chemja artykułów pierwszej potrzeby.

Dla bibljotek szkolnych.

Iwanowski Wacław prof. — DROŻDŻE I ICH ZNACZENIE W ODŻYWIANIU CZŁOWIEKA. — Wyd. Związek Właścicieli Drożdżowni w Polsce, 1929. Str. 23.
Rozdziały: O drożdżach i pieczywie. Wzrost i rozmnażanie się drożdży. Anatomja komórki drożdżowej. Drożdże na usługach człowieka. Istota zakwasu. Porównanie sposobów spulchniania pieczywa. Proszki. Porównanie sposobów spulchniania ciasta. Białka i Witaminy. Użycie drożdży piekarskich do celów dietetycznych.

Kapuścińska Marja inż. — MLEKO I JEGO UŻYTKOWANIE W GOSPODARSTWIE DOMOWEM. — Wyd. Instytut Gospodarstwa Domowego, 1934. Str. 84. Cena Zł. 1.40.
Rozdziały: Skład mleka i jego zawartości dietetyczne. Jak postępować z mlekiem, aby wykorzystać jego wartość. 111 przepisów na potrawy z mleka.

Laskowska Irena inż. — CHEMJA W GOSPODARSTWIE DOMOWEM. — Wyd. Tow. Wyd. „Bluszcz", 1933. Str. 77. Cena Zł. 2.50.
Rozdziały: Przedmowa. Chemiczne podstawy układania jadłospisów. Zmiany produktów spożywczych w procesie przyrządzania i trawienia pokarmów. Zmiany produktów spożywczych w czasie przechowywania. Chemiczne podstawy badania środków spożywczych. Zmiany produktów włókienniczych w procesie noszenia i prania odzieży.

Trzeciakówna P. inż. — CHEMJA W GOSPODARSTWIE DOMOWEM. — Wydanie własne, 1933. Str. 290. Cena Zł. 7.90.
Rozdziały: Wstęp. Najpospolitsze pierwiastki chemiczne i związki chemiczne nieorganiczne. Najważniejsze związki organiczne. Pokarmy i ich przyrządzanie.

Niemczycki St. dr. — HIGJENA MLEKA. — Wyd. Książnica Atlas, Lwów—Warszawa, 1924. Str. 62. Cena Zł. 1.20.

Rozdziały: Historja higjeny mleka. Fizyczne i chemiczne własności mleka. Wartość odżywcza mleka. Witaminy w mleku. Higjena stajni. Chłodzenie mleka. Higjena handlu mlekiem. Bakterje w mleku targowem. Choroby zakaźne zwierzęce i ludzkie, przenoszące się z mlekiem na człowieka. Pasteryzacja i sterylizacja mleka. Gotowanie mleka w gospodarstwach domowych. Wpływ zaniedbania higjeny mleka na śmiertelność dzieci. Mleko, jako jeden z najważniejszych masowych środków spożywczych.

Dla bibljotek prywatnych.

Byczyńska H. — WYRÓB SERÓW W DOMU I ICH ZUŻYTKOWANIE. — Wyd. Tow. Oświaty Rolniczej, 1933. Str. 47. Cena Zł. 0.90.

Rozdziały: Wstęp. Wyrób serów z mleka kwaśnego. Wyrób serów z mleka słodkiego. Przygotowanie serów do sprzedaży i ich zużytkowanie w domu.

Biegański Jan mag. i Plucińska Ida — SOJA, JEJ UPRAWA U NAS I UŻYTKOWANIE W ROLNICTWIE Wyd. własne, 1933. Str. 48. Cena Zł. 1.20.

Rozdziały: Część I. Soja, ojczyzna i historja. Klimatyczne potrzeby. Wymagania co do gleby, nawożenie, przygotowanie ziemi, siew i hodowla. Sprzęt i plony. Szkodniki i choroby soi. Soja jako produkt żywnościowy. Soja jako pasza.

Część II. Soja i jej zastosowanie w kuchni. Wartość odżywcza soi. Ogólne zasady gotowania soi. Przepisy na potrawy z soi.

Dietetyka.

Dla bibljotek szkolnych.

DIETETYKA — praca zbiorowa. Wyd. Ajencja Wydawnicza „Delta", Warszawa, 1934. Str. 700. Cena Zł. 35,—.

Rozdziały: I. Dietetyka ogólna. II. Dietetyka szczegółowa. III. Zasady naukowe, techniczne i praktyka sztuki kulinarnej.

Praca przeznaczona głównie dla lekarzy, studentów medycyny i pracowników sanitarnych. Ostatni jej rozdział zawiera wskazówki racjonalnego przyrządzania produktów ze względu na ich wartość odżywczą.

Strasburger Marja i Czerny-Biernatowa Zofja — HIGJENA ODŻYWIANIA. — Broszura str. 40; 18 tablic jednobarwnych. Wyd. Ilustracja Szkolna. Cena tablic dwustronnych Zł. 2.50; jednostronnych Zł. 5.

Tytuły tablic: 1) Co to jest kalorja? Racjonalne pożywienie człowieka w ciągu jednego dnia. 2) Podział witamin. 3) Wyzyskanie wartości witamin w pokarmach. 4) Wartość kaloryczna, białkowa i mineralny skład najpospolitszych pokarmów. 5) Jak uchronić dziecko od krzywicy? 6) Trawienie białka. 7) Wartość odżywcza mleka i jego przetworów. 8) Pokarmy białkowe. 9) Pasorzyty mięsne. 10) Rola jaja w gospodarstwie. 11) Trawienie tłuszczów. 12. Trawienie węglowodanów. 13) Rozmieszczenie składników pokarmowych w ziarnie pszenicy i bulwie ziemniaczanej. 14) Rozklejanie skrobi. 15) Kasze z roślin, uprawianych w Polsce. 16) Chleb i ciasto. 17) Wartość odżywcza jarzyn. 18) Zracjonalizowanie ruchu przy pracy w kuchni.

Dla bibljotek prywatnych.

Karczewska Marja — 4 TABLICE POMOCNICZE DO GOSPODARSTWA DOMOWEGO p. t. „CO DOBRA GOSPODYNI WIEDZIEĆ POWINNA. Wyd. Instytut Gospodarstwa Domowego, 1931. Cena Zł. 2.—.

Tytuły tablic: 1) O odżywianiu człowieka. 2) O doborze potraw dla rodziny. 3) O wpływie gotowania, pieczenia i smażenia na pokarmy. 4) O wyzyskaniu ciepła przy przyrządzaniu potraw.

Przetwórstwo.

Dla bibljotek szkolnych.

Mering A. — PRZETWORY DOMOWE Z OWOCÓW I WARZYW. — Wyd. Tow. Oświaty Rolniczej Księgarnia Rolnicza, 1934. Str. 94. Cena Zł. 2.50.

Główniejsze zabiegi przygotowawcze. Kompoty pod pechem. Wina owocowe. Przetwory skrzepłe (galarety, dżemy, marmelady). Powidła i marmelady półgęste. Konfitury i syropy. Owoce i warzywa w butelkach. Susze z owocow i warzyw. Warzywa kwaszone i solone. Utrwalanie półfabrykatów.

Broszura podaje wiadomości ogólne o rodzajach przetworów oraz zabiegi przygotowawcze i szczegóły dotyczące przerabiania danego owocu na przetwór.

Dla bibljotek prywatnych.

CHYLICZKOWSKIE PRZEPISY PRZETWORÓW Z WARZYW, OWOCÓW I MIĘSA. Wyd. Szkoła Gospodarstwa Domowego Chyliczki pod Warszawą, 1929. Str. 77. Cena zł. 2.—

Rozdziały: Ogólne uwagi o konserwowaniu warzyw i owoców Warzywa. Kompoty. Syropy owocowe. Galarety. Suszenie owoców i warzyw. Przetwory mięsne.

CHYLICZKOWSKIE DŻEMY — Wyd. Szkoła Gosp. w Chyliczkach pod Warszawą, 1933. Str. 7. Cena Zł. 0,30.

Rozdziały: Sposoby przyrządzania dżemów. Opakowanie dżemów.

Zawadzka Marja — DŻEMY I KONSERWY 10% CUKRU. Wyd. własne. Str. 28. Cena Zł. 1,—.

Rozdziały: Dżem. Opakowanie dżemów. Przechowywanie przetworów. Zasady wyrobów dżemów. Soki na galarety. Wyrób dżemów z poszczególnych owoców. Konserwy z 10% cukru.

Dla bibljotek prywatnych.

Przyrządzanie potraw.

Disslowa Marja — JAK GOTOWAĆ. — czyli wskazówki przyrządzania i podawania potraw. Przejrzała i uzupełniła Pani Elżbieta. Wyd. E. Wegner w Poznaniu. Str. 870. Cena Zł. 48,—.

Rozdziały: Jak należy się odżywiać, aby być zdrowym. Dyspozycje na cztery pory roku. Kuchnia. Gotowanie. Przyjęcia. Rosoły, barszcze, zupy. Dodatki do zup i rosołów. Sosy. Pasztety i paszteciki. Przekąski i przystawki. Ryby, raki i ostrygi. Mięso. Drób. Zwierzyna i dzikie ptactwo. Sałaty. Jaja i omlety. Jarzyny. Grzyby. Potrawy z kaszy i mąki. Leguminy słodkie. Pieczywo, ciasta, torty i cukry. Galarety, kremy, lody i mrożone leguminy. Kompoty. Konfitury, soki, marmelady, powidła, galarety owocowe. Napoje zimne i gorące. Wódki, nalewki i likiery. Zapasy zimowe.

Ochorowicz-Monatowa Marja — UNIWERSALNA KSIĄŻKA KUCHARSKA. Nakł. Księgarni Polskiej Bernarda Połonieckiego, Lwów—Warszawa. Str. 938. Cena Zł. 30,—.

Rozdziały: Dyspozycja śniadań, obiadów i kolacyj na wszystkie cztery pory roku. Ogólne wiadomości dietet. niezbędne do prowadzenia zdrowej kuchni. Ogólne wskazówki kuchenne i wiadomości. O przyjęciach. Zupy. Rozmaite dodatki do zup. Sosy gorące i zimne. Paszteciki, pasztety i pierogi ruskie. Pierogi ruskie i paszteciki do zup ruskich. Majonezy i auszpiki. Ryby, raki i ostrygi. Ryby rzeczne i stawowe. Ryby morskie. Wołowina. Cielęcina. Baranina. Zwierzyna i dzikie ptactwo. Sałaty letnie i zimowe. Jaja i omlety. Grzyby. Jarzyny. Garnitury do jarzyn. Budynie z jarzyn i z kaszy. Potrawy z mąki i z kaszy. Potrawy z kaszy i z ryżu. Leguminy słodkie. Lody, galarety, kremy i mrożone leguminy. Torty, ciasta i pieczywo. Konfitury, galarety, powidełka i soki. Różne napoje zimne i gorące. Nalewki, wódki i likiery. Konserwy i zapasy zimowe. Ogólne uwagi. Witaminy i ich znaczenie w odżywianiu.

Klewnarska Elżbieta — POTRAWY Z BARANINY. Wyd. Tow. Wyd. „Bluszcz". Str. 30. Cena Zł. 0,50.

Tarnawska R. i Tarnawski A. — KOSOWSKA KUCHNIA JARSKA. Wyd. M. Arcta, 1929. Str. 474. Cena Zł. 10,—.

Rozdziały: Część I. Kuchnia.

Pokarmy mleczne. Zupy (polewki). Dodatki do zup. Sosy. Jarzyny. Potrawy z kartofli. Potrawy zbożowe. Przystawki. Potrawy jarskie złożone. Potrawy z sera i jaj. Surowe sałaty, jarzyny. Kompoty i owoce. Soki owocowe i napoje. Leguminy proste. Leguminy złożone. Pieczenie chleba. Porządek pokarmów. Porządek obiadów.

Część II. Objaśnienia higjeniczne. Jak pokarmy trawimy. O chemicznym składzie pokarmów. Produkty spożywcze. Higjena w kuchni. Higjena i kultura jedzenia.

Dla bibljotek prywatnych.

Czynności domowe.

Kączkowski Wacław Inż. — RACJONALNE PODSTAWY PRANIA DOMOWEGO. — Wyd. Instytut Gospodarstwa Domowego. 1931. Str. 39. Cena 70 gr.

Rozdziały: Własności brudu na tkaninie. Sposoby usuwania brudu z tkanin. Własności materjałów przeznaczonych do prania. Mechaniczne czynności prania. Zasady prania.

Uwaga:

Wydawnictwa zakwalifikowane dla bibljotek prywatnych mogą również oddać poważne usługi przy organizowaniu kursów, pogadanek i wykładów. Wydawnictwa są przeważnie do nabycia w większych księgarniach.

OBOZY LETNIE DLA KOBIET W 1935 R.

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet urządza obozy letnie dla kobiet, a mianowicie:

1. *Obozy o charakterze kolonji zdrowotno-wypoczynkowej dla inteligencji pracującej,* które odbędą się:

W Ciechocinku w terminie od 15 czerwca do 15 sierpnia.

W Truskawcu w terminie od 1 lipca do 30 sierpnia. Na ten obóz przyjmowane będą pojedyncze osoby i matki z dziećmi w wieku od lat 6 do 12. Dzieci będą umieszczone oddzielnie od matek pod opieką fachowej wychowawczyni.

2. *Obozy wypoczynkowe o charakterze „dzikim",* jako odprężenie psychiczne i ucieczka od cywilizacji dla inteligencji pracującej:

Nadmorski w Ostrowiu (między Jastrzębią Górą a Karwią), w odległości 1 km od morza, w terminie od 15 czerwca do 30 sierpnia.

Obozy mają charakter zdrowotny, wypoczynkowy i rozrywkowy. Dział sportów i wycieczek stosowany pod kierunkiem lekarek, które dzielą uczestniczki obozu na odpowiednie grupy konstytucyjne.

Informacyj udziela T-wo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet w Warszawie, ul. Myśliwiecka 3. Tel. 9-85-40.

Nauka przysposobienia gospodarczego

W I-ej Miejskiej Szkole Rękodzielniczej w Warszawie prowadzona jest nauka gospodarstwa domowego w zakresie potrzeb rodziny w mieście. Nauka w jednorocznej szkole przysposobienia gospodarczego jest bezpłatna dla młodzieży żeńskiej, kończącej 6 lub 8 klas gimnazjum (grupa A) oraz pełną szkołę powszechną (grupa B). Szczegółowych informacyj udziela kancelarja szkoły na miejscu, Kazimierzowska 60, tel. 8.91.23. Zapisy kandydatek na przyszły rok szkolny od 15 czerwca r. b.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Zagranicą rocznie zł. 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

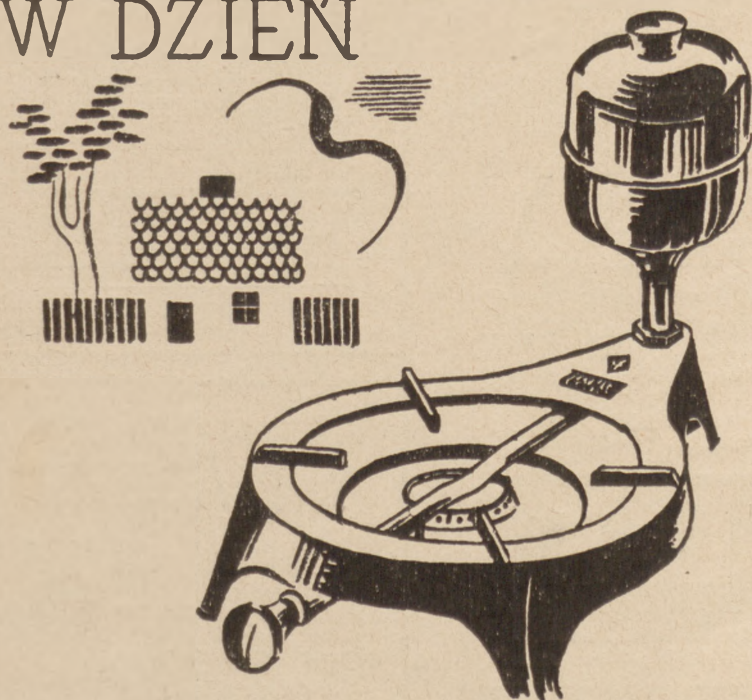
Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

5354. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12. 8-28-02.*

NA LETNISKU

W DZIEŃ



KUCHENKA SPIRYTUSOWA

EMES



PALNIK SPIRYTUSOWY

RUSTICUS

